Violeta Carpentier

Osez... le strip-tease

La Musardine

dans la même collection

Osez tout savoir sur la fellation, Dino
Osez l'échangisme, Hélène Barbe
Osez faire l'amour partout sauf dans un lit, Marc Dannam
Osez les jeux érotiques, Dominique Saint-Lambert
Osez le sexe sur Internet, Thomas Perrin
Osez tout savoir sur le SM, Gala Fur
(Pour vous les filles) Osez les conseils d'un gay pour faire l'amour à un homme, Érik Rémès
Osez la fessée, Italo Baccardi
Osez vivre nu, Marc Dannam
Osez le sexe selon les astres, Brigitte Lahaie
Osez le bondage, Axterdam
Osez tourner votre film X, Ovidie
Osez préparer votre corps à l'amour, Italo Baccardi
Osez faire l'amour à 2, 3, 4, Marc Dannam
Osez les nouveaux jeux érotiques, Velvet et Dominique Saint-Lambert
Osez découvrir le point G, Ovidie
Osez la bisexualité, Pierre des Esseintes
Osez le Kama Sutra, Marc Dannam et Axterdam
Osez la chasse à l'homme, Jane Hunt
Osez réussir votre nuit de noces, Marc Dannam
Osez la sodomie, Coralie Trinh Thi
Osez l'amour pendant la grossesse, Ovidie
Osez la drague et le sexe gay, Raphaël Moreno
Osez coucher pour réussir, Étienne liebig
Osez les sextoys, Ovidie
Osez la masturbation féminine, Jane Hunt
Osez les conseils d'une experte du sexe pour rendre un homme fou de plaisir, Servane Vergy
Osez les conseils d'une lesbienne pour faire l'amour à une femme, Marie Candoe
Osez le sexe écolo, Marc Dannam

Illustration de couverture : Arthur de Pins
Illustrations intérieur : Axterdam
Conception graphique : Carole Peclers, Monique Plessis

© Éditions La Musardine, 2009.
122, rue du Chemin-Vert
75011 Paris

ISBN : 978-2-84271-408-6
ISSN : 1768-496X

Violeta Carpentier

Osez... le strip-tease

La Musardine

sommaire

avant-propos 9
introduction.....11
1. préparer un strip-tease.....19
2. le soin du corps 29
3. choisir un costume.....47
4. quelques notions de base 61
5. apprendre à se déshabiller 95
6. variantes.....153
7. derniers conseils 161

À Vicenta et Lola pour tous les rayons de soleil qu'elles ont mis dans ma vie.

À Greg, mon Bob à moi, pour son Amour et son soutien sans failles tout au long de nos chères années de vie commune.

À mes fils, Hugo et Alexandre, pour qu'ils apprennent que le respect d'une femme passe par le regard qu'on pose sur elle, tout comme le premier regard que l'on a posé sur eux : avec beaucoup d'amour et de délicatesse.

Et à Francisco, qui m'a toujours montré qu'on pouvait aimer une femme toute sa vie et la respecter en tant que telle.
Je tiens également à rendre hommage à ma grand-mère, sans qui je ne serais pas celle que je suis aujourd'hui, à qui je voue une grande admiration pour ce qu'elle est : fière, élégante et absolument Femme. Par le biais de ces quelques pages peut-être transmettrais-je mon amour de la féminité à ma fille, qui prendra un jour le relais (qui le prend déjà très bien, d'ailleurs, qu'est-ce que ça pousse vite !!!) et qui perpétuera peut-être le fruit de mon travail à travers des générations de femmes toujours de plus en plus épanouies…

Remerciements infinis à mon éditeur sans qui ce livre n'aurait probablement jamais vu le jour !

Violeta Carpentier est l'une des fondatrices de l'agence ArtStrip et continue d'y enseigner le strip-tease.
Contact : www.artstrip.fr

avant-propos

Chère lectrice, cher lecteur…

Qui êtes-vous ?
Si vous êtes une femme ultra-féministe, refermez ce livre tout de suite, il n'est pas fait pour vous. Ou plutôt si, il est surtout fait pour vous ! Mais je doute que vous soyez encore tout à fait capable de le lire sans vous offusquer de trouver parmi ces pages des conseils que vous croyez réservés à la parfaite femme-objet.

Si c'est effectivement votre crainte, je vous invite à dépasser vos *a priori* et à prendre votre féminité en mains : une femme a le droit d'être É-M-A-N-C-I-P-É-E et sexuellement libérée, sans être pour autant une femme-objet, mais justement tout son contraire…

Si vous êtes ma belle-mère, s'il vous plaît, oubliez que vous avez vu mon nom sur la couverture, non, non, vous avez dû mal voir… Ne m'appelez pas pour me raconter comment vous avez mis en pratique tel ou tel chapitre et surtout pas pour que je vous prête Bob : Bob n'existe pas !
Si vous êtes ma belle-mère – j'insiste ! – arrêtez d'appeler mon homme pour lui dire qu'il a épousé une femme de mauvaise vie et qu'il fait la honte de la famille : c'est que vous n'avez rien compris !

Si vous êtes un homme, surtout, ne tournez pas les pages, refermez ce livre tout de suite et passez à la caisse, il faut l'offrir d'urgence à votre femme ! (Et surtout, ne jetez pas un coup d'œil vite fait pour voir, c'est comme les secrets des magiciens qui restent entre magiciens : les secrets de femmes restent entre femmes !)

Si vous n'êtes ni l'un ni l'autre, vous n'avez aucune raison de lire ce livre…

Maintenant, qui est Bob ?
Avant de vous plonger dans l'étude de l'art de l'effeuillage, je vous dois une précision concernant Bob. Bob est mon partenaire imaginaire lors de mes cours d'effeuillage, c'est un prénom sans aucune signification particulière pour moi, mais sa seule évocation a le don de bien détendre les participantes aux cours de strip-tease que je donne au sein de mon école. J'ai tenu à vous en faire profiter également.
Vous l'aurez compris, il est le représentant de la gent masculine, adoptez-le comme étant votre Bob à vous !

introduction

POURQUOI FAIRE UN STRIP-TEASE ?

Parce qu'en se déshabillant langoureusement on se met dans la peau d'une autre : une femme fatale, une femme physiquement parfaite, une femme désirable…

Parce qu'on veut se surpasser et que l'on met en place un « programme de travail » nous permettant de devenir cette femme idéale, sous les yeux ébahis de notre moitié. Et parce que ces yeux-là sont le plus joli cadeau qu'on recherchait, et qu'ils nous rassurent dans notre rôle de femme désirable.

Parce qu'en nous rassurant sur notre pouvoir de femme, nous nous rendons compte que ce pouvoir est déjà en nous et qu'il suffit juste de le travailler un petit peu pour qu'il s'installe tout à fait.

Le strip-tease étant, quand il n'est pas fait par obligation professionnelle, **un excellent exutoire et une parfaite thérapie amenant à l'acceptation de soi sans conditions**, vous vous dévoilez à votre partenaire et vous vous révélez la femme qui est en vous.

Toutefois, il n'est pas nécessaire d'avoir un partenaire pour vouloir faire un strip-tease dans les règles de l'art, vous pouvez tout à fait vous y adonner, à la recherche de ce côté de vous que vous souhaitez dévoiler. Le strip-tease en lui-même est une recherche perpétuelle de la perfection du corps humain, des manières de le mettre en valeur et de composer une harmonie gestuelle comme un musicien pourrait composer une mélodie, à force de travail et d'essais concluants ou non, qui aboutissent au final à un beau tableau pour l'un, à une jolie musique pour l'autre.

PETITE MISE AU POINT SUR L'ART DU STRIP-TEASE AUJOURD'HUI

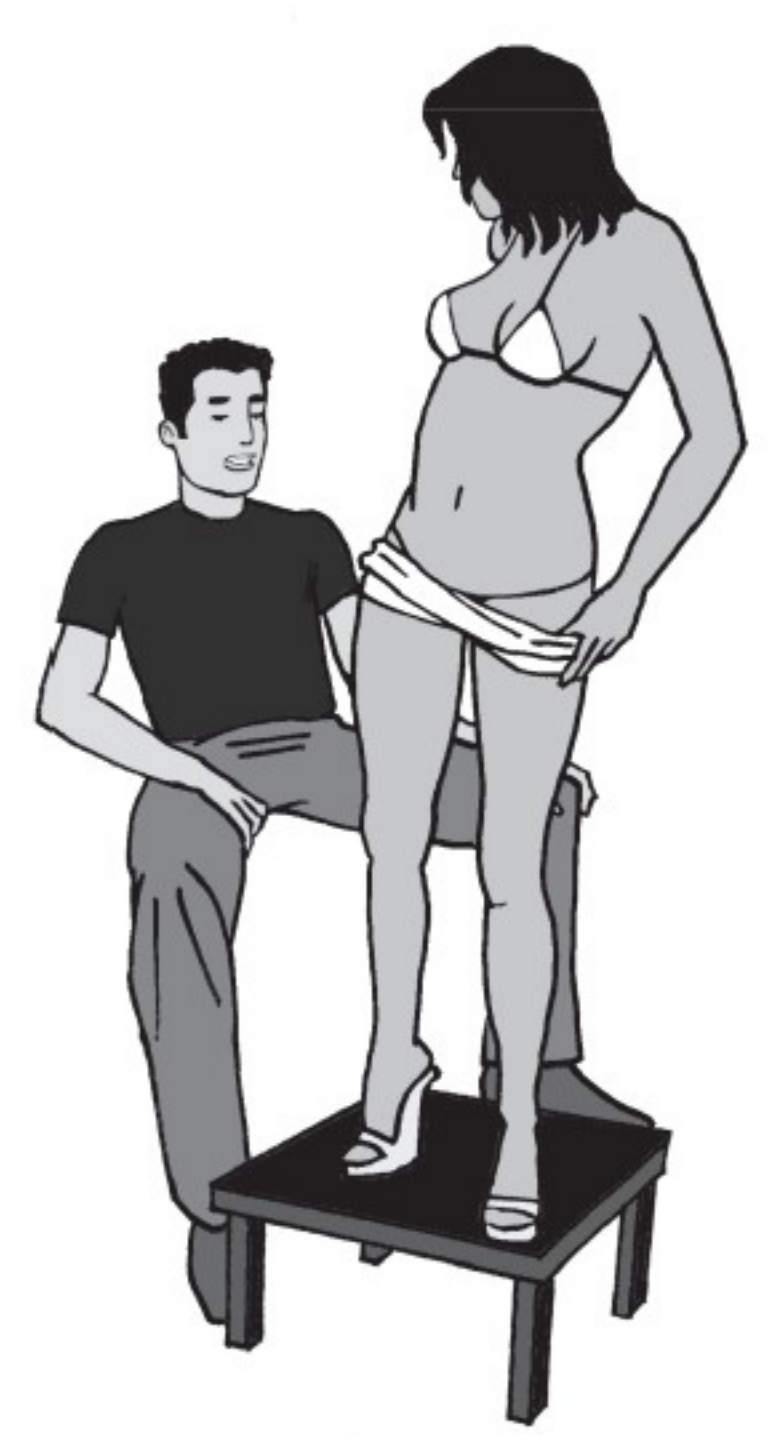
Depuis sa naissance à la fin du XIXe siècle à Paris, puis son développement aux États-Unis durant les années 1950, le strip-tease a pris des chemins parfois tortueux avant de redevenir l'activité artistique, élégante et variée que nous connaissons aujourd'hui. Pendant longtemps il semblait condamné à n'être plus pratiqué que dans quelques bars louches de Pigalle. Le combat a été rude au début des années 2000 pour arriver à changer les mentalités et réussir à redorer son blason : la douceur d'une feuille de satin glissant délicatement sur la peau au bénéfice d'un clair-obscur, réapprivoisant ainsi

l'esthétisme de la nudité suggérée et l'élégance du geste.
Pour se différencier des personnages qui entretenaient une mauvaise image de cet art auprès du grand public, les fondateurs d'un nouveau courant de strip-tease ont nommé le leur « effeuillage », tentant ainsi de démarquer les deux mondes parfaitement opposés du strip-tease : le « Pigalle » et le « chic et glamour ». Aujourd'hui le terme générique strip-tease a retrouvé ses lettres de noblesse, mais sauriez-vous faire la différence entre l'effeuillage, la *lap dance*, la *table dance*, la *pole dance*, le néo-burlesque… ?

La ***lap dance*** est une danse effectuée en général dans les clubs de strip-tease, il s'agit d'une danse rappro-

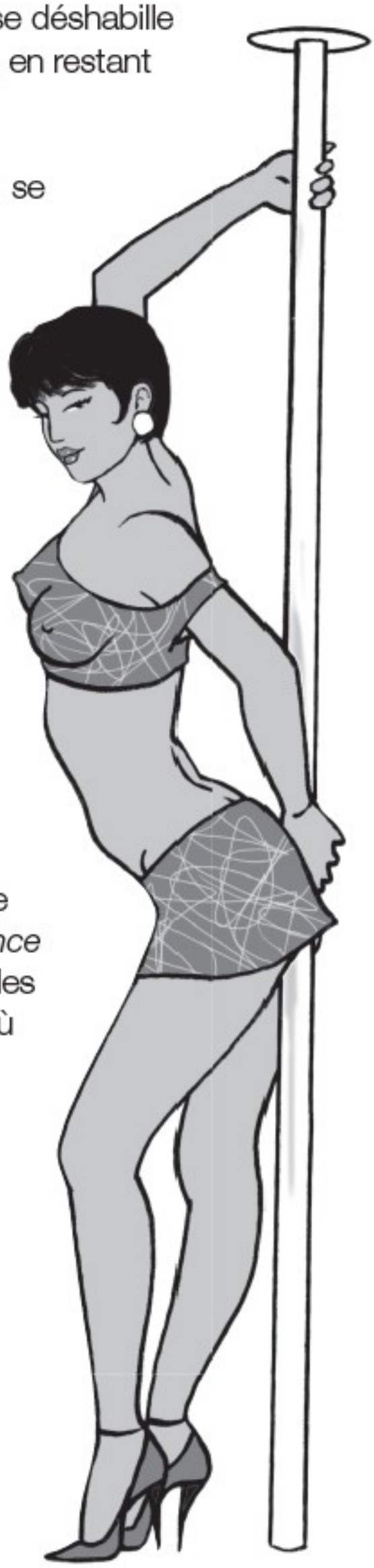
chée, impliquant un **contact entre la « lap danseuse » et le spectateur**, même si ce dernier a les mains bien accrochées dans le dos. La « lap danseuse » s'assoit sur le spectateur et se déshabille au fur et à mesure en se frottant à lui au maximum, allant parfois même jusqu'à simuler un acte sexuel. La *lap dance* n'est pas à confondre avec le strip-tease, qui reste une « danse à distance ». Nombre de gens mal informés ont souvent tenté de faire passer la *lap dance* pour du strip-tease, d'où la naissance du terme « effeuillage », afin de bien le différencier de la *lap dance*.

La ***table dance*** est une danse pratiquée en général dans les clubs de strip-tease, qui s'effectue **à la table du spectateur** (d'où son nom). Cette danse n'implique



pas de contact avec le spectateur, mais elle se fait à distance réduite. La « table danseuse » se déshabille peu à peu, sans utilisation d'accessoires, en restant debout.

La ***pole dance*** est une danse sportive se pratiquant **avec une barre verticale métallique et en tenue de sport ou de soirée**, qui, même si elle est issue des clubs de strip-tease, n'a rien à voir avec ces derniers. La *pole dance*, loin du monde du strip-tease, fait l'objet d'un véritable engouement auprès des jeunes femmes sportives, c'est une activité complète et physique à part entière, où le strip-tease n'est pas permis et qui fait l'objet de championnats mondiaux depuis quelques années. La France a obtenu pour la première fois de son histoire le titre de vice-championne d'Europe en septembre 2008 grâce à Manuela Carneiro, représentant notre école. Il ne faut pas confondre la *pole dance* avec les déhanchements lascifs autour des barres des danseuses de night-clubs, où vous ne verrez que quelques timides figures.



Le **néo-burlesque**, lancé il y a une vingtaine d'années aux États-Unis, revient aujourd'hui sur le devant de la scène. Ce courant très spécial, proche de l'univers du strip-tease des années 1950, met ce dernier en scène par le biais de « petites histoires drôles » et sexy, **avec des « danseuses-actrices » ressemblant à des pin-up aux gestes exagérés, au maquillage excessif…** Le néo-burlesque se distingue du strip-tease par les artifices qu'utilisent les danseuses et le look qu'elles se donnent. Vous ferez facilement la différence : les actrices de néo-burlesque sont souvent ultra maquillées et coiffées d'anglaises, vêtues d'un corset ou d'un serre-taille, de nippies, de bas résilles et de gants…

PETITE HISTOIRE D'ARTSTRIP, LA PREMIÈRE ÉCOLE « SENSUELLE » FRANÇAISE

Les conseils contenus dans ce guide sont ceux que j'enseigne aux élèves de l'école ArtStrip.
La première école de strip-tease vit le jour fin 2002. Initialement prévue pour la formation des jeunes femmes du milieu du spectacle et leur encadrement, qui encore aujourd'hui laisse souvent à désirer, l'école ouvre ses portes au grand public presque par hasard et recueille aussitôt de nombreux témoignages de soutien et de reconnaissance de la part des clientes conquises par nos cours, à mille lieues de la vulgarité qu'on prêtait au strip-tease à l'époque. ArtStrip touche les médias qui relaient l'information et popularisent son image haut de gamme et la notoriété de son coaching. L'école, avant-

gardiste s'il en est, propose depuis sa création en France des activités féminines ludiques et permettant à chacune de **révéler la femme qui est en elle**, par une approche personnalisée, sans jugement d'aucune sorte et avec la plus grande écoute qui est due à chacune.

1. préparer un strip-tease

L'occasion rêvée

Pour se lancer dans une nouvelle aventure, il faut trouver le moment propice… Si d'un air désinvolte vous mettez la musique en marche, vous jetez au diable vos lunettes et votre pince à cheveux en faisant tournoyer votre crinière et en déchirant votre chemisier – surtout si en temps normal vous êtes plutôt du genre gilet-jupe longue avec mocassins et socquettes – il y a fort à parier que votre partenaire fera un malaise. Prenez le temps de prévoir une chaise aussi pour lui.

Faire un strip-tease, ce n'est pas uniquement faire un numéro de manière totalement détachée. C'est surtout et avant tout prendre possession d'un personnage qui vous ressemble et qui ait votre personnalité, simplement avec quelques inhibitions en moins... Faire un strip-tease, cela se prépare !

L'ANNIVERSAIRE

Cet événement peut être l'occasion de tourner une page sur celle que vous étiez et d'ouvrir une nouvelle étape de votre maturité féminine et de votre vision de vous-même.

Petit exemple : le dîner aux chandelles, le grand classique. Pour préparer un repas de « mise en condition ». Soyez romantique, épargnez à votre partenaire les petits soucis et les gros tracas de votre journée, et surtout écoutez-le. Gardez le sourire en toutes circonstances et tentez de retrouver ce que vous avez ressenti lors de votre premier rendez-vous avec lui. Charmez-le de nouveau. Sans trop en dire. Sans trop en faire. Après le dessert, la soirée n'étant pas finie, invitez-le à vous rejoindre dans la pièce que vous aurez préparée au préalable. C'est le moment de lui remettre votre cadeau et de le laisser succomber à l'étonnant spectacle que vous lui avez mijoté !

PENDANT LES VACANCES

Voici le moment de laisser libre cours à votre imagination sur votre lieu de villégiature, à un moment où les petits tracas du quotidien sont relégués au placard. Si vous êtes en Asie, jouez-la mystérieuse geisha ; si vous êtes en Orient, jouez-la mystique danseuse du ventre ; **servez-vous de l'ambiance dans laquelle vous baignez pendant votre séjour et ajoutez-y votre piment personnel**. Cela va certainement vous demander des facultés d'adaptation prodigieuses, les chambres d'hôtel n'étant pas forcément ce qui se fait de plus glamour et ne disposant généralement pas de lecteur de musique. Profitez de ce silence pour faire éclater votre rire et jouer des sonorités créées par le frôlement des tissus, faites claquer vos talons, marquez le rythme que vous souhaitez donner à vos déhanchés. Votre sourire et votre regard feront le reste, pourvu que vos gestes soient fluides et assurés.

LA PETITE SURPRISE INOPINÉE

Le plus joli cadeau est celui qui vient du cœur, spontanément. Lorsque vous serez aguerrie dans les techniques de strip-tease et que vous vous sentirez parfaitement libre d'être femme et soutenue en tant que telle par votre partenaire, arrivera le moment où l'envie vous prendra de lui faire une petite surprise. Peu importera alors l'occasion, celle-là sera la bonne, pour peu qu'il y ait un réel partage entre vous deux. Lorsque vous en serez à ce stade, vous aurez parfaitement intégré la philosophie de l'art du strip-tease.

La décoration

L'ESPACE DE VOTRE SHOW

Afin de pouvoir évoluer à votre aise sans vous prendre les pieds dans le tapis ou dans les meubles, il me semble nécessaire que vous disposiez d'au moins un espace libre de douze à quinze mètres carrés. Si vous préférez le strip-tease « cabaret », où le jeu et l'échange sont permis, vous aurez besoin de plus de surface que si vous vous limitez à la *lap dance*.

Prenez le temps de faire vos repérages et de compter vos pas en fonction de votre espace. Effectivement, la musique et votre chorégraphie doivent être parfaitement synchronisées, un comptage trop rapide ou un espace trop réduit pouvant modifier notablement cette dernière et créer une disparité gênante pour le spectateur. Si vous manquez de place, tout n'est pas perdu, vous aurez moins d'aise, mais vous pourrez tout à fait adapter la chorégraphie à votre intérieur en trichant un peu.

Gardez encore à l'esprit que vous allez avoir besoin d'espace pour mettre en œuvre votre chorégraphie et dévoiler vos atouts avec subtilité. Par conséquent, n'hésitez pas à pousser quelques meubles si besoin est.

Faites attention au revêtement de votre sol. Évitez les tapis cornés dans lesquels vous risqueriez de vous prendre les pieds ; rangez-les au placard temporairement ou pensez à coller les coins relevés avec un ruban double-face suffisamment puissant pour qu'ils ne

bougent plus. Évitez également les surfaces « textiles » dans lesquelles les talons de vos escarpins pourraient accrocher et testez vos chaussures au préalable (attention à la catastrophe si vous glissez trop à cause de votre semelle !).

LES MEUBLES

La chaise

Le seul meuble qui vous sera indispensable est une chaise. Elle vous sert de point d'appui et de centre d'équilibre, et sera du plus bel effet pour vous mettre en valeur si vous savez la choisir.

Afin qu'elle soit utile et confortable, prévoyez une chaise sans accoudoirs, vous poserez négligemment un voile sur l'assise (*cf.* chap. « les mouvements de danse »). Faites bien attention à ne pas la choisir avec une assise en osier tressé, elle risquerait de vous laisser des marques disgracieuses sur les fesses. Proscrivez également le cuir qui risquerait de produire des sons quelque peu incommodants lorsque vous serez assise en lingerie. **En fonction de l'esprit général que vous aurez choisi de donner à votre « spectacle », prenez une chaise assortie**. Par exemple, si vous avez créé une ambiance plutôt « cabaret », privilégiez une chaise « bistro » laquée noire qui trônera avec élégance et distinction au milieu de la pièce.

Vous pourrez également utiliser à bon escient les autres meubles de votre pièce : une table basse, un fauteuil, un canapé… posez-y un pied pour retirer vos bas, allongez-vous dessus en prononçant votre cambrure ou encore laissez-y traîner négligemment votre main, il suffira de très peu de chose pour donner une autre dimension à votre démonstration.

Les accessoires déco

N'hésitez pas à casser vos habitudes en mettant momentanément au placard vos accessoires personnels pour les remplacer par d'autres ; le résultat peut être assez surprenant. Une pièce peut changer radicalement selon ce qu'on y met. **Avant d'investir dans des accessoires coûteux, listez ce dont vous avez besoin pour créer votre atmosphère.**

Pour vous donner quelques idées, si vous souhaitez créer une ambiance « boudoir », vous pouvez investir dans quelques accessoires rétro en noir et blanc, des tableaux, des bougeoirs à pampilles ou à plumes, un boa qui pourrait traîner négligemment sur le secrétaire, un dessus de canapé en velours, quelques bougies et un joli bouquet. Tout cela pour quelques dizaines d'euros !

La barre

Faut-il mettre ou non une barre en plein milieu du salon ? En fait, tout dépend de l'effet que vous souhaitez créer et de la manière dont vous l'aborderez. Si votre moitié entre dans le salon, elle aura tout de suite

la puce à l'oreille, une barre étant un élément assez difficile à camoufler. Mais si vous souhaitez travailler avec cet accessoire, je vous déconseille les barres à bas prix qui ne vous seront d'aucun secours si vous souhaitez y prendre appui. **Choisissez-en une de professionnel.** Demandez-vous avant tout pourquoi vous voulez une barre. Si c'est pour simuler un night-club dans votre salon, lancez-vous !
Si votre but est plutôt d'exécuter une *pole dance*, sachez que ça ne s'improvise pas (et, comme indiqué dans notre introduction, la *pole dance* n'a rien à voir avec le strip-tease) : cette danse requiert l'avis d'un coach spécialisé afin d'éviter tout placement dangereux. Ne tentez surtout pas de mouvements brutaux sans l'avis d'un coach spécialisé, vous risqueriez de vous blesser.

Créer une ambiance

LES LUMIÈRES

Vous l'avez déjà constaté, la lumière blanche et crue ne vous met pas forcément en valeur et creuse vos traits. Pour pallier ce souci, il est nécessaire que vous adaptiez votre éclairage afin de vous sublimer.
N'hésitez pas à changer les ampoules de vos lampes, remplacer les habituelles par des ampoules de couleur ! À proscrire absolument, les lumières de couleur froide (bleu, vert…) et les lumières rasantes, qui ont tendance

à faire ressortir tous les défauts de la peau et notre vilaine peau d'orange. Privilégiez le rouge en lumière diffuse, les tons orangés et les mauves chauds et profitez-en pour agrémenter votre ambiance lumineuse de la lueur douce de bougies. Vous pouvez créer pour l'occasion des écrins de photophores avec des feuilles de papier calque colorées que vous collez en cercles autour de votre source de lumière afin de tamiser et de colorer cette dernière.
Et n'oubliez surtout pas de tirer vos rideaux pour ne pas en faire profiter le voisinage !

LES SENTEURS

Les senteurs représentent une partie importante de votre chorégraphie puisque ce sont elles qui vont s'incruster dans la mémoire olfactive et qui vont conditionner votre voyage sensoriel.
Privilégiez au maximum les parfums fruités et frais : les muscs, les fruits rouges, les arômes tels que la vanille ou la cannelle sont particulièrement recommandés. Allumez de l'encens japonais (il a notre préférence !), français, chinois, indien ou tibétain selon votre humeur, puis diffusez un nuage de parfum au musc blanc – ce dernier a la réputation d'être un puissant aphrodisiaque.

LA MUSIQUE

Toutes les musiques conviennent dès l'instant où vous arrivez à décrocher et à vous laisser envahir par la mélodie.
Lors de votre chorégraphie, vous allez avant tout vous faire plaisir avec une musique qui vous touche particulièrement. Il vaut donc mieux choisir en fonction de vos goûts et de votre humeur. Je vous recommande toutefois de **commencer par une musique douce**. En effet, le rythme peu soutenu pourra vous donner plus de répit pour envisager chaque nouveau geste.
Une musique un peu plus rythmée pourra être utilisée lorsque vous aurez plus d'aisance dans vos gestes et vos chorégraphies, car elle implique une excellente coordination et une anticipation précise des mouvements.
Comme pour tout exercice, prenez donc le temps d'aller *crescendo*, au fur et à mesure que vous maîtrisez l'espace et votre expression corporelle.

2.le soin du corps

Ça y est, c'est décidé, voilà le jour J ! Afin que tout soit parfaitement réussi, réservez votre journée, débranchez portable, téléphone, Wi-Fi et télévision, placez vos enfants chez leurs grands-parents et offrez-vous une demi-journée détente.

Prendre soin de soi

Accordez-vous du temps pour un bon bain chaud et moussant, avec une petite musique de fond et des lumières douces.

Pensez à vous épiler ! Rien de tel que la douceur de votre peau, sur laquelle glissent les vêtements. Allez chez le coiffeur vous faire refaire une couleur, des mèches ou un balayage, profitez-en pour lui demander une mise en plis avec quelques anglaises ! Passez par la case manucure et faites-vous faire une french manucure (sauf dans le cas du maquillage « pin up » où vous demanderez une pose de vernis rouge).

Enfin, n'hésitez pas à faire une séance hammam-sauna suivie d'un bon gommage : éliminez les peaux mortes ! **Votre peau doit être impeccablement douce**, les lumières des bougies s'y refléteront de manière très chatoyante. Rehaussez-la d'un voile de crème légèrement pailletée, d'huile d'amande douce (avec parcimonie) ou d'huile de rose musquée.

Le maquillage

Il ne s'agit pas ici d'une liste exhaustive de différents maquillages, mais ceux qui vous sont présentés vous permettront d'avoir quelques bases pour l'occasion. Gardez à l'esprit que cette étape est très importante, aussi importante que celle du choix de votre lingerie, car le maquillage va contribuer à votre mise en valeur. Ne le laissez pas de côté et prenez le temps d'apprendre les bons gestes.

LE PRÉMAQUILLAGE

Avant de passer au maquillage proprement dit, il vous faut passer par l'étape du prémaquillage. Ce dernier consiste à préparer la « toile » que représente votre visage afin de lui appliquer un maquillage qui tienne impeccablement (sans coulures et avec un teint parfait). Tout d'abord, nettoyez bien votre peau et séchez-la correctement. Appliquez une crème de jour ou une base pour fixer le fond de teint (ce dernier ne doit pas être gras). La plupart du temps une base indice neutre suffit. Les bases des couleurs suivantes sont utiles pour quelques cas particuliers :

- Verte pour les rougeurs (à utiliser avec parcimonie, sur des cas de couperose, par exemple) ;
- Violette pour les peaux asiatiques ou les teints jaunes (convient également aux peaux ternes ou pour le maquillage du soir, ce qui peut être très utile dans le cas présent) ;
- Abricot pour les peaux noires ou métisses ;
- Bleue pour les teints très clairs (type nordique) ;

- Jaune pour les peaux mates ou en maquillage de soir pour les peaux foncées ;
- Blanche pour les peaux très claires uniquement en maquillage de soir.

L'application se fait au doigt ou à l'éponge humide – privilégiez cette dernière pour une application plus uniforme. Appliquez ensuite votre fond de teint – de préférence liquide, à faire chauffer avant l'application, sur le dessus de votre main – à l'éponge humide de l'intérieur du visage vers l'extérieur, sans oublier la racine des cheveux, les oreilles, la gorge et le décolleté. Prenez soin de ne pas en appliquer sur vos lèvres, cela risquerait de faire virer la couleur de votre rouge à lèvres.

Le fond de teint doit avoir exactement la même teinte que votre peau. Pour le tester, vous devez l'appliquer sur la joue, il est inutile de le tester sur le poignet ou les mains, car la couleur de la carnation à cet endroit n'est jamais la même que sur le visage, plus exposé aux agressions extérieures. N'hésitez pas à en mettre sur les parties disgracieuses de votre corps qui se voient (vilaine cicatrice, hématome, bouton…) et à poudrer ensuite.

Il est possible d'appliquer un produit anti-brillance par tapotements très légers en prenant une dose très légère de produit, sur la zone T du visage.

Pour **camoufler les inégalités de la peau**, les cicatrices, les boutons et autres imperfections importantes, vous pouvez également utiliser des correcteurs ; mais pour un meilleur rendu, il est toutefois conseillé d'utiliser un anticerne d'un demi-ton en dessous du fond de

teint. Ce dernier est à appliquer au petit pinceau puis à estomper par légers tapotements du doigt. Le produit, que vous aurez choisi pour son effet « tenseur », doit être posé sur toutes les imperfections, sur les plis nasogéniens, le ras des cils inférieurs (qui a tendance à rougir), les zones d'ombre de l'œil, les coins externes et internes des yeux, les ailes du nez, les commissures des lèvres et toutes les lignes descendantes (rides d'expression…) ainsi que le creux du menton.

Pour une tenue impeccable, **appliquez une poudre libre matifiante transparente** à la houppette et enlevez l'excédent au gros pinceau. Prenez soin, là aussi, de ne pas poudrer vos lèvres. Pour éviter les marques disgracieuses laissées par le fond de teint au niveau des yeux, commencez par poudrer ces derniers en lissant légèrement le fond de teint sur les paupières mobiles au doigt (attention toutefois à ne pas retirer le produit !), et une fois la surface bien lisse, appliquez la poudre. Pour savoir si la poudre a été bien appliquée, la peau ne doit pas coller lorsque vous posez délicatement le doigt dessus.

Brossez les sourcils et les cils pour enlever l'excédent de poudre, remplissez délicatement les éventuels « trous » au fard ou au crayon gras spécial (ils doivent être de la même couleur que vos sourcils), uniformisez au pinceau biseauté à poils durs et fixez les sourcils au mascara transparent.

Les petits trucs en plus :

Même si vous n'avez pas l'habitude de mettre du fond de teint, faites l'effort au moins cette fois-ci. Le fond de teint n'abîme pas la peau – pas en en portant une demi-journée en tout cas –, et ce dernier est capital pour l'unification de votre peau – des traces rouges sur les joues parce que vous vous êtes grattée ou parce que le « rouge vous monte aux joues » ne sont pas du meilleur effet. Faites bien attention lors de son application à ne pas laisser de traces de produit ou de coulures, estompez bien à l'éponge et ne frottez jamais avec insistance, sous peine de créer des rougeurs.

N'appliquez jamais l'anticerne avant le fond de teint ; en effet, si vous procédez dans cet ordre, vous aurez tendance à mettre beaucoup plus de produit qu'il n'en faut, vous retrouvant ainsi avec des plaques plus ou moins claires sur le visage. Afin d'éviter cela, appliquez le fond de teint de manière bien uniforme et appliquez ensuite l'anticerne avec parcimonie et en fondant bien le produit au fond de teint pour éviter les démarcations disgracieuses.

Attention à l'épilation de vos sourcils : suivez bien la ligne sans épiler au-dessus et proscrivez absolument (sauf à rechercher un rendu particulier) l'épilation totale de ces derniers remplacés par un trait de crayon. C'est tout à fait anti-glamour et peut même choquer le spectateur. Il fut un temps où cela était à la mode, ce n'est plus le cas de nos jours, souvenez-vous-en. Pensez à respecter toujours la proportion de 2/3 pour la longueur du corps du sourcil (qui doit être légèrement plus fournie), 1/3 pour la longueur de la partie courte (qui doit être légèrement plus clairsemée).

Faites bien attention aux zones d'ombre de votre visage, illuminez-les au maximum avec votre anticerne et retenez que lors de « vieillissements » grâce aux effets spéciaux, ces dernières sont foncées au maquillage. À vous de jouer pour récupérer quelques années perdues !

LE REGARD

C'est l'élément principal de votre maquillage, soignez-le particulièrement.

Le regard « glamour » ou la technique de la banane.

Ce maquillage est parfaitement adapté à la situation, il apporte un halo de couleur à vos yeux et donne un aspect mystérieux et intense à votre regard. Cette technique convient également aux yeux asiatiques et leur permet, en trichant un peu, de « **délimiter** » **le globe oculaire en arrondissant, par un effet d'optique, la paupière plate.**

Pour l'appliquer, il vous faut quatre pinceaux : un petit pinceau plat, un grand pinceau plat, un pinceau biseauté à poils souples, un pinceau rond ou pinceau boule. Et trois nuances de la même teinte : une couleur claire, une couleur intermédiaire, une couleur foncée.

Appliquez la couleur claire avec le grand pinceau plat sur toute votre paupière mobile et sur la paupière supérieure en prenant bien soin de vous arrêter sous l'arcade sourcilière et ne pas déborder de l'œil. Utilisez la tranche du pinceau biseauté à poils souples et appliquez la couleur la plus foncée au ras des cils supérieurs sur toute la ligne en partant du coin externe de l'œil, puis au ras des cils inférieurs sur la moitié de la ligne, toujours en partant de l'extérieur.

Prenez le pinceau rond ou pinceau boule, et appliquez la couleur la plus foncée en faisant rouler le pinceau le

long du globe oculaire, dégradez le fard vers l'intérieur en vous arrêtant à la moitié de l'œil. Avec le petit pinceau plat, appliquez la couleur intermédiaire sur toute la paupière mobile en partant du coin externe de l'œil et en dégradant vers l'intérieur.

Terminez par la pose de mascara ou de faux cils (*cf.* le maquillage « pin up »).

Le regard « fatal » ou « Smoky eyes »

Idéale pour les soirées spéciales où **votre regard se veut mystique**, cette méthode est relativement facile à maîtriser, mais requiert au préalable un petit peu d'entraînement. Cela dit, il faut absolument la bannir si les yeux sont « enfoncés ».

Pour l'appliquer, il vous faut trois pinceaux : un grand pinceau plat, un pinceau biseauté à poils souples, un pinceau rond ou pinceau boule. Et deux couleurs tranchées : une couleur très claire : le blanc, le beige ; une couleur très foncée : le noir, le brun…

Le « smoky eyes » se travaille généralement avec des teintes foncées, vous pouvez utiliser les noirs, les bruns, les marines, les mordorés… dans des teintes mates ou relevées de « poudre d'étoiles » pour un effet scintillant. Appliquez la couleur claire avec le grand pinceau plat sur toute votre paupière mobile et sur la paupière supérieure en prenant bien soin de vous arrêter sous l'arcade sourcilière et ne pas déborder de l'œil.
Utilisez le pinceau biseauté à poils souples sur la tranche et appliquez la couleur la plus foncée au ras

des cils supérieurs sur toute la ligne en partant du coin externe de l'œil, puis au ras des cils inférieurs sur toute la ligne, toujours en partant de l'extérieur. Prenez le pinceau rond ou pinceau boule, appliquez la couleur la plus foncée en partant du ras des cils supérieurs et dégradez vers le haut en vous arrêtant au niveau de la délimitation du globe oculaire. Ne dépassez surtout pas la paupière mobile ! Terminez par la pose de mascara ou de faux cils (*cf.* le maquillage « pin up »).

Le regard « nude » ou le maquillage naturel

Ou comment être maquillée sans avoir l'air de l'être ! Cette technique, si elle convient à toutes en temps normal, est à réserver, dans le cas présent, **aux femmes qui ont un visage bien dessiné**, avec des arêtes marquées. Pour cette technique, les sourcils « traits de crayon » sont proscrits.

Pour l'appliquer, il vous faut quatre pinceaux : un petit pinceau plat, un grand pinceau plat, un pinceau biseauté à poils souples, un pinceau rond ou pinceau boule. Et trois couleurs de la même teinte : une couleur claire, une couleur intermédiaire, une couleur foncée. Pour un rendu naturel, restez dans les couleurs proches de votre carnation.
Appliquez la couleur claire avec le grand pinceau plat sur toute votre paupière mobile et sur la paupière supérieure en prenant bien soin de vous arrêter sous l'arcade sourcilière et ne pas déborder de l'œil. Utilisez le pinceau biseauté à poils souples sur la tranche et appliquez la couleur la plus foncée au ras des cils supérieurs sur toute la ligne en partant du coin externe de l'œil, puis au

ras des cils inférieurs sur la moitié de la ligne, toujours en partant de l'extérieur. Avec le petit pinceau plat, dégradez la couleur intermédiaire du coin externe de l'œil vers l'intérieur de la paupière mobile. Prenez le pinceau rond ou pinceau boule, et étirez la couleur la plus foncée vers l'extérieur et vers l'intérieur de la paupière, en partant du coin externe de l'œil. Avec le petit pinceau plat, appliquez la couleur intermédiaire sur toute la paupière mobile en partant du coin externe de l'œil et en dégradant vers l'intérieur de la paupière mobile.

Terminez par la pose de mascara ou de faux cils (*cf.* le maquillage « pin up »).

Les lèvres doivent rester « discrètes », dans les teintes des couleurs de fard utilisées, et rehaussées d'un voile de gloss transparent. Utilisez un rouge à lèvres couvrant, pas trop foncé.

Le maquillage « pin up »

Cette technique est à utiliser avec parcimonie, elle a tendance à « vulgariser » le visage et tous ne sont pas adaptés à ce maquillage. À moins de vouloir créer un effet particulier, ne combinez surtout pas cette technique avec une tenue vestimentaire chic et classieuse.
Utilisez la technique du regard « glamour », en travaillant avec des couleurs proches de votre carnation. Ajoutez un épais trait de crayon noir le long des cils supérieurs, du coin intérieur de l'œil vers l'extérieur, en débordant légèrement. Appliquez des faux cils épais et « sensuels » au ras des cils supérieurs (attention, la pose se fait à la pince à épiler et requiert un peu de maîtrise, inutile donc de tenter l'expérience le jour J si vous

n'en avez pas l'habitude). Fardez-vous au gros pinceau et appliquez une mouche sur la pommette ou près de la bouche. Dessinez-vous ensuite une bouche rouge. Attention toutefois à l'application de votre maquillage, la bouche rouge n'accepte aucun faux pas. Pour finir, appliquez du vernis rouge sur vos ongles !

LE VISAGE

Vous avez choisi votre regard ? Il est temps de passer au reste du maquillage ! En fonction de la forme de votre visage, l'application du blush sera différente :

- Votre visage est **ovale**, posez le blush en ligne sous les pommettes pour les éclairer.
- Votre visage est **carré**, posez le blush en ligne courte et diagonale sous les pommettes.
- Votre visage est **long**, posez le blush en ligne horizontale sur les pommettes.
- Votre visage est **rond**, posez le blush en ligne diagonale sur les pommettes.
- Votre visage est **triangulaire**, posez le blush en rond sur les pommettes.
- Votre visage est **pyramidal**, posez le blush en diagonale sous les pommettes.

LA BOUCHE

En fonction de votre maquillage, gardez à l'esprit que l'accent ne doit pas être mis en même temps sur les yeux et sur les lèvres. Pour rehausser vos lèvres, vous pouvez terminer le maquillage de votre bouche par

l'application d'une touche dorée au centre de la lèvre inférieure, que vous dégraderez légèrement sur les côtés au petit pinceau.

Si vous voulez des lèvres rouges, dessinez au crayon à lèvres rouge le contour de votre bouche en prenant soin de bien équilibrer les deux côtés et de former un dessin symétrique. Hachurer au crayon l'intérieur des lèvres et dégradez vers l'intérieur. Posez votre rouge à lèvres. Les contours de votre bouche doivent être absolument nets.

Les petits trucs en plus :

Pensez toujours, lorsque vous utilisez des pinceaux, à bien tapoter ces derniers avant usage afin de faire tomber l'excédent de poudre.

Oubliez l'embout mousse pour l'application des fards ; d'une part, sa texture peut irriter vos paupières et d'autre part, vous ne pourrez pas contrôler le volume de fard que vous poserez sur vos yeux. L'estompe des couleurs et les fondus se feront forcément moins bien et vous risquez de peiner lors de l'application de vos couleurs.

Avant de passer au maquillage des paupières, appliquez une épaisse couche de poudre libre sur les pommettes, la poudre de fard excédentaire tombera dessus et vous n'aurez plus qu'à « balayer » cette couche de poudre au gros pinceau à la fin du maquillage de vos yeux, ce qui vous évitera d'avoir des traînées de fard sur les joues.

Faites bien attention, lors de l'application des fards, à fondre ces derniers entre eux et à éviter les démarcations trop

franches et nettes. N'hésitez pas à adoucir les bords des couleurs foncées avec les couleurs intermédiaires ou claires.

En cas de mauvaise manipulation, plutôt que de devoir démaquiller tout un œil, voire carrément les deux, trempez un coton-tige dans votre fond de teint, « effacez » l'erreur, appliquez si besoin l'anticerne, puis poudrez : vous pouvez continuer !

Avant d'appliquer vos faux-cils, laissez sécher la colle une quinzaine de secondes pour une meilleure adhérence et commencez par le coin interne de l'œil : si le faux-cil est trop long, vous pourrez ainsi le couper facilement au niveau du coin externe.

Vous allez vous maquiller dans votre salle de bains, avec des lumières puissantes. Si vous souhaitez créer une ambiance tamisée, n'oubliez pas de tester votre maquillage en situation : il y a fort à parier que votre maquillage ne sera pas assez soutenu et que vous devrez faire des raccords !

Pour une meilleure tenue de votre maquillage, n'hésitez pas à utiliser un fixateur !

La coiffure

Quelle que soit la couleur de vos cheveux, prenez-en soin et appliquez un produit de brillance pour l'occasion, la lumière chatoyante des bougies en reflet sur vos boucles sera du meilleur effet.

LES CHEVEUX COURTS

Si vous avez les cheveux courts, vous avez plusieurs possibilités. La première consiste à **rajouter des accessoires dans les cheveux** qui peuvent être retirés au fur et à mesure – un foulard, des barrettes. La seconde consiste à appliquer un postiche, qui restera en place jusqu'au bout de la chorégraphie, ou à porter une perruque. La troisième consiste à biaiser le manque de cheveux longs par le port d'un sautoir, d'un foulard autour du cou…

LES CHEVEUX LONGS OU MI-LONGS

Attachez vos cheveux en chignon négligé, faites boucler une ou deux mèches au fer et laissez deux mèches encadrer votre visage. Afin de pouvoir détacher vos cheveux facilement sans avoir à casser vos accessoires lorsque vous les jetterez au sol, **privilégiez les baguettes chinoises**. Ramassez vos cheveux derrière la tête, comme pour faire une queue-de-cheval basse, puis entortillez-les – faites rouler la queue dans un sens. Plaquez la banane formée contre la tête.

Piquez la baguette dans vos cheveux, sur l'un des côtés de la banane, et passez-la de l'autre côté en la rentrant par-dessous la banane formée. La baguette est normalement solidement fixée.

Vous pouvez également user d'artifices et accrocher un postiche à votre crinière... Laissez libre cours à votre imagination !

À savoir : la nuque dégagée est un symbole hautement érotique, n'hésitez pas à en jouer en y laissant quelques mèches batifoler de-ci de-là.

Le parfum

Le parfum est, tout comme la lingerie, un allié incontournable de votre « tenue » pour cette grande occasion ; aussi, il ne faut pas se tromper dans le choix de celui-ci. Pour un meilleur confort, évitez les parfums aux notes entêtantes et privilégiez les senteurs légères, douces et sucrées. **Appliquez-le sur les points névralgiques de votre corps**, là où les pulsations sont les plus fortes, afin de le faire « vivre ».

Voici quelques endroits où, en fonction de l'utilisation que vous souhaiterez en faire, vous pourrez le vaporiser afin d'en faire ressortir tout le « corps » :

- Derrière les oreilles
- Au creux du coude
- Sur la face interne des poignets (sans les frotter)
- Sur la face interne des genoux
- À la naissance de la gorge
- Au niveau du plexus
- Sur les cheveux en brume légère (ou sur votre brosse avant le coiffage)
- Sur les tempes
- Sur la plante des pieds
- En formant un « V » allant des épaules au nombril.

Les parties plus intimes doivent être traitées avec précaution : n'y appliquez pas un parfum qui risquerait d'être trop agressif et d'entraîner des irritations ou des réactions urticantes.
Préférez au parfum habituel un parfum plus subtil en buvant des boissons aromatisées telles que le thé à la bergamote, par exemple… Vous pouvez également choisir de ne pas en vaporiser sur votre peau (ce serait tout de même dommage d'offrir une peau parfaitement stérile de senteurs, mais bon...), vaporisez alors votre parfum sur vos vêtements et votre lingerie.
Les tissus en fibres naturelles tels que le lin, le coton, la soie, le velours ou encore la laine garderont la fragrance intacte.

Quoi qu'il en soit, quel que soit l'endroit où vous placerez votre parfum, n'oubliez pas que les effluves se diffusent de bas en haut. Mais surtout, suivant les conseils de Coco Chanel, « vaporisez partout où vous risquez d'être embrassée ».

Si vous n'arrivez pas à décider où l'appliquer, mettez-en simplement quelques gouttes dans votre bain, il fera le reste !

Les cosmétiques « sensuels »

De nos jours, les rayons des *love shops* regorgent de cosmétiques sensuels vous permettant de jouer avec votre corps. Que ce soit en poudre sucrée, en huile parfumée de massage, en encre comestible pour s'écrire des mots doux sur le ventre, vous pourrez trouver rapidement votre bonheur. Pensez à en détourner l'utilisation !

3. choisir un costume

Les vêtements que vous portez projettent votre personnalité et vous dévoilent – en partie… Ceux que vous porterez durant un strip-tease doivent répondre à une obligation supplémentaire : ils doivent pouvoir être enlevés élégamment. C'est pour cela qu'il est essentiel de les choisir avec soin, les plus fonctionnels possible pour garder des gestes fluides et, surtout, assortis !
À proscrire absolument : les collants, les mi-bas, les chaussettes et, de manière générale, les culottes très couvrantes, la lingerie défraîchie, les vêtements non repassés…

Le choix des vêtements

Prenez soin de choisir vos vêtements après être passée par la case maquillage, cela vous permettra de voir immédiatement le rendu dans votre miroir.
D'une manière générale, à moins que vous ne souhaitiez faire un numéro bien particulier, vous éviterez toutes les couleurs criardes et agressives telles que le fuchsia, le kaki, le jaune, le rose. Les couleurs pâles sont également à proscrire.

Nous allons plutôt privilégier les couleurs neutres comme le noir et le blanc ou encore des teintes comme le gris anthracite, le marron, le bleu marine… L'important est surtout de mettre l'accent sur vous et non sur ce que vous portez.

LES VÊTEMENTS À ÉVITER

Le cache-cœur

Je ne recommande pas ce type de vêtement, les laçages pouvant vous handicaper. Toutefois, si vous optez tout de même pour un cache-cœur, évitez ceux qui requièrent de glisser les lacets dans un passant.

Le T-shirt

Évitez ce type de vêtement qui a tendance à se déformer et qui n'épouse pas gracieusement les lignes de votre corps. Le retrait n'est pas des plus aisé et pas forcément des plus glamour (pensez à votre maquillage et

à votre coiffure au passage du col !) Privilégiez les vêtements qui s'ouvrent, par lesquels vous n'aurez pas à passer la tête.

La robe

D'une manière générale, évitez les robes qui, lors de leur retrait, dévoilent toute votre anatomie.
S'effeuiller, c'est retirer au fur et à mesure ce que vous avez sur vous pour suggérer, découvrir lentement. Que ferez-vous si vous n'avez que trois éléments – voire deux si vous ne mettez pas de soutien-gorge – à retirer sur une musique de trois minutes et demie ?

Si vous décidez tout de même de mettre une robe, choisissez-la à bretelles, unie et pas trop longue ! Pour gagner du temps malgré tout, n'hésitez pas à rajouter un porte-jarretelles et des bas (à réserver tout de même aux plus aguerries !).

LES VÊTEMENTS ADÉQUATS

La veste

Choisissez une veste à doublure, pas trop étroite au niveau des épaules et qui glisse bien le long de vos bras.

Le chemisier

Privilégiez un chemisier à manches longues et uni, le plus simple possible !
Oubliez, pour l'occasion, les dentelles et cols à volants. Vous allez devoir dégrafer votre chemisier ; aussi, assurez-vous que les boutonnières sont suffisamment

larges pour laisser facilement passer les boutons. Si ces dernières sont trop étroites, agrandissez-les légèrement aux ciseaux.
Choisissez un chemisier bien coupé en demi-cercle à l'arrière et qui laisse entrevoir la naissance de vos fesses.
Proscrivez les chemisiers coupés droit à l'arrière et trop courts dans le dos, ou *a contrario*, les chemisiers immenses qui descendent jusqu'aux cuisses.

La jupe

Toutes les jupes sont permises pourvu que vous ne jetiez pas votre dévolu sur une jupe-pantalon ou une jupe-portefeuille – celle-ci est toutefois utilisable, mais réservez-la uniquement pour le moment où vous aurez une bonne maîtrise des tissus, le retrait en étant un peu plus compliqué !
Privilégiez les jupes courtes – longueur maximale : au-dessus du genou –, pas trop évasées, et unies.

Le pantalon

Le pantalon est à utiliser uniquement lorsque vous serez vraiment aguerrie dans les techniques de strip-tease. Il implique une certaine souplesse et surtout une excellente coordination.
Choisissez-le le plus ample possible, proscrivez les jeans et les pantalons moulants, qui ne seront pas du meilleur effet au moment du retrait et qui risquent de vous entraver.

N'oubliez surtout pas de découdre toutes vos étiquettes !

LA LINGERIE

Le soutien-gorge

À dentelles, à volants, à lacets, à balconnets, pigeonnant, tout est permis ! Sauf… sauf les soutiens-gorge souples et sans armatures.
Choisissez-le donc à coques ou molletonné et avec des baleines, idéal pour la bonne tenue lors du dégrafage.
Évitez les fautes de goût ! Ne mettez pas de lingerie type vichy (sauf si vous avez entrepris de travailler le côté néo-burlesque), à rayures grossières ou à gros pois !
Privilégiez absolument les modèles à bretelles, histoire de jouer un peu et pensez à écarter légèrement au couteau les agrafes afin qu'elles ne soient pas trop refermées, ce qui pourrait freiner le retrait.

Le string

Là aussi, laissez libre cours à votre imagination !
Évitez néanmoins, même si à la base vous le choisissez par souci de facilité, les strings avec laçage latéral : l'ouverture de ces derniers n'est pas du meilleur effet, surtout si celle-ci se fait en simultanée des deux côtés.
Proscrivez absolument les strings ouverts qui laisseraient entrevoir votre intimité !
Vous pouvez également opter pour un joli shorty à dentelles, un tanga ou encore une belle culotte à froufrous si vous voulez tenter l'effeuillage burlesque.

Le porte-jarretelles

À réserver aux mains expertes, car il va toujours de pair avec les bas !
Privilégiez-le couvrant, avec ouverture à agrafes (comme le soutien-gorge) et laissez au fond du placard les élastiques et les lacets.
Assurez-vous que les agrafes, tout comme celles du soutien-gorge, n'en soient pas trop refermées.
En temps normal, le porte-jarretelles se porte sous le string pour des raisons évidentes.
Mais pour votre chorégraphie, il vous faudra le porter sur le string, ce qui vous évitera de vous retrouver nue en porte-jarretelles, ce n'est vraiment pas très seyant, je vous assure…
Imaginez Bob en chemise, en chaussettes, et sans caleçon !

Les bas

Choisissez des bas unis, de la même couleur que votre peau, et oubliez les idées reçues selon lesquelles il faudrait en mettre des rouges si la lingerie que vous portez est rouge !
Si vous avez un ensemble de ladite couleur, tentez plutôt les bas noirs que vous pourrez « customiser » avec un ruban rouge de rappel ou encore des pampilles rouges en strass ; bref, oubliez le « tout rouge » qui n'a rien d'élégant.

Privilégiez les bas autocollants et prenez garde à ce que la partie collante n'enserre pas trop fort vos cuisses.
Si par malheur vos bas ne sont pas autocollants, choisissez-les de manière à ce qu'ils soient légèrement

serrés au niveau de vos cuisses afin qu'ils ne tombent pas dès que vous dégraferez le porte-jarretelles.

Ne portez pas vos bas trop hauts sous les fessiers. Attention toutefois, les bas ont tendance à tasser et couper la silhouette : à ne mettre qu'en cas de nécessité absolue et à retirer très vite !

Oubliez l'idée qui veut que garder un porte-jarretelles et des bas quand on nue est hautement glamour, vous auriez tout faux ! Imaginez donc votre Bob nu avec des chaussettes, vous trouvez le tableau appétissant ?

Le bustier

Le bustier, ou encore le corset ou le serre-taille sont à réserver à une pratique avancée du strip-tease, et ne sont absolument pas recommandés pour les débutantes. Il en existe de toutes sortes, à agrafes, à lacets, à glissière…
À vous de choisir votre modèle : si vous en êtes à ce stade, c'est que vous êtes passée maître dans l'art de défaire les fermetures !

La nuisette

Même problème que pour la robe ; comment pouvez-vous faire un strip-tease si vous n'avez que deux éléments sur vous ? La nuisette est à réserver plutôt à la fin de votre strip-tease, où, une fois que vous avez tout retiré et que votre numéro est terminé, vous pouvez la revêtir pour vous déplacer à votre aise dans la pièce.
Choisissez-la avec une ouverture totale sur le devant afin d'éviter d'avoir à la retirer par la tête !

Pensez à assortir votre lingerie, ne mettez pas de soutien-gorge rouge avec un string blanc ! La lingerie aux couleurs neutres et unie est celle qui met le plus les courbes du corps en valeur.

Ne mettez pas de sous-vêtements trop serrés longtemps, ils laisseraient des marques disgracieuses sur votre corps qui deviendraient vite, au retrait des vêtements, le centre d'attention de votre spectateur !

LES CHAUSSURES

Extrêmement importantes, elles vous permettent de mettre votre corps en valeur, d'où l'importance de les choisir minutieusement. Les talons vous donnent une silhouette élancée et en totale harmonie avec vos gestes qui se voudront fluides et aériens.

Par ailleurs, le fait de mettre des talons vous permet de muscler en douceur vos jambes pour leur conférer un joli galbe. Le port des talons est également important pour un bon maintien et pour votre aisance en termes de gestuelle – port de tête, cambrure, déhanchements…
N'oubliez pas que vous garderez vos chaussures aux pieds quoi qu'il arrive, du début à la fin de la chorégraphie !

Les escarpins

Prenez l'habitude de marcher avec des escarpins sans boucles et sans brides, idéaux pour le retrait des bas ou du pantalon. Par ailleurs, les brides, les boucles et

autres fioritures risquent de s'accrocher aux tissus et, dans le pire des cas, d'entraîner votre chute.

Privilégiez les escarpins à bouts ronds et dont la semelle n'est pas pleine sur toute la longueur du pied, vous y gagnerez en souplesse et le passage des vêtements se fera sans incident majeur.
La hauteur des talons, si elle n'est pas très importante, requiert tout de même un minimum : oubiez les talons de cinq centimètres et osez les hauteurs un peu plus vertigineuses, vous avez voulu vous lancer dans l'art de l'effeuillage, personne n'a dit que ce serait confortable !

Vos talons doivent être fins – mais pas trop, il ne faudrait pas les casser ! –, n'utilisez donc pas les gros talons carrés, triangulaires, ni les talons « sabots », soulignez votre pied avec une ligne de chaussure épurée.

Les bottes

Les bottes ne sont pas votre meilleur allié, que pensez-vous de votre silhouette en cuissardes, avec des bas, et en lingerie ? Je vous l'accorde, ce n'est pas très glamour !

Sans parler du problème du retrait des vêtements, l'utilisation des bottes pose un problème esthétique qui n'est pas des moindres, puisque ces dernières ont tendance, comme les bas, à tasser et casser la silhouette. Par ailleurs, les bottes retirent toute souplesse à votre pied et vous empêcheront d'évoluer totalement à votre aise.

Les mules

Si vous pensez aux mules à plumes rose bonbon de votre grand-mère, vous avez tout faux !

Une mule est par définition une chaussure qui ne possède ni bride ni quartier. À l'époque, cette chaussure était ainsi nommée car elle était rouge, et tirait sa couleur du rouget, autrement appelé « mullus ». Les mules ayant évolué avec le temps, vous pouvez en trouver de toutes les couleurs, de toutes les matières et surtout, avec ou sans talons aiguilles et de différentes hauteurs.

Celles qui nous intéressent particulièrement sont les mules à talons, vous l'aurez compris, et avant tout celles qui possèdent des talons hauts comme ceux des escarpins.
Surtout, ne commettez jamais la faute de goût impardonnable de mettre des chaussettes ou des bas avec des chaussures ouvertes, ce n'est pas une mode, c'est une aberration, et elle ne sert en rien votre féminité. Imaginez donc votre Bob avec des espadrilles, chaussettes aux pieds !

Les mules vous serviront quand vous aurez une démarche naturelle et fluide en escarpins, et surtout si vous décidez de porter un pantalon (*cf.* chapitre « apprendre à se déshabiller, le pantalon »).

Ne tentez pas les mules si votre démarche n'est pas totalement assurée, vous risqueriez de vous faire des entorses !

Les plateformes

Vous lorgnez sur les superbes chaussures de la danseuse du club de votre quartier ? Aujourd'hui, ce n'est plus leur apanage. Vous pouvez, vous aussi, en avoir une paire dans votre placard !

Attention toutefois, même en étant parfaitement à l'aise avec vos plateformes, elles ne sont pas faites pour aller dans la rue, où le moindre défaut du trottoir peut vite devenir cause d'entorse.

Si vous hésitez encore à vous les offrir ou vous les faire offrir, rendez-vous dans une boutique spécialisée et testez-les ! Vous serez surprise par leur légèreté et par le confort de leur matelas, vous vous y sentirez comme dans des chaussons.

Si vous vous sentez gauche lorsque vous les portez les premières fois, n'abandonnez pas pour autant, cela en vaut vraiment la peine et il vous suffira de les mettre et de marcher cinq à dix minutes par jour pendant une semaine pour commencer à être à l'aise !
Choisissez toutefois un modèle de hauteur standard, ni trop bas, ni trop haut (vous réserverez les hauteurs spectaculaires pour le moment où vous maîtriserez parfaitement la danse en plateformes standard).

Rien ne vaut les plateformes pour souligner les courbes de votre corps, elles feront ressortir votre cambrure, vous apporteront un port de tête incomparable et affineront votre silhouette.

Vous croyez vraiment que toutes les danseuses de night-clubs ont des plastiques de rêve ? Vous seriez surprise en les découvrant au naturel !

LES ACCESSOIRES

Le foulard

Le foulard n'est pas un accessoire indispensable, mais il convient d'en avoir un à disposition pour le poser éventuellement sur votre assise (nous verrons tout à l'heure pourquoi), ou pour agrémenter votre chorégraphie en le retirant de votre cou si vous avez les cheveux courts.
Par pitié, choisissez un foulard sobre, vaporeux et « mode » ; oubliez les foulards de mémé cachés au fond du placard avec un cheval ou un dalmatien imprimé dessus : effet douche froide garanti, pas sûr que Bob se remettra de ce type de surprise !

La ceinture

Le choix de la ceinture est une étape qui ne se néglige pas, il en va de la sûreté de votre appartement.
Effectivement, imaginez, au moment du retrait de cette dernière, que vous la jetiez violemment sur la table basse… et que votre table basse soit en verre… la soirée risque de mal commencer.
Aussi, avant de tout casser, regardez bien au fond de vos armoires s'il n'y traîne pas une petite ceinture légère et décorative ; avec une boucle fine et qui ne risquerait pas de faire de dégâts.

Si vous n'avez pas ce type d'accessoire, troquez votre ceinture pour un long foulard que vous mettrez autour de la taille ou faites en sorte de jeter votre ceinture sur une zone d'« amortissement » que vous aurez aménagée au préalable.

4. quelques notions de base

Dans la mesure du possible, essayez de travailler devant un miroir, vous pourrez ainsi voir immédiatement le rendu de vos gestes et les corriger, afin de ne pas travailler sur des mouvements potentiellement mal acquis.

La plupart des personnes avec lesquelles je travaille habituellement sont droitières, par conséquent, je vais expliquer les mouvements pour elles ; les gauchères peuvent suivre les consignes ou les adapter en les travaillant « à l'envers ».

L'élégance

Qu'est-ce que l'élégance ? Ce n'est pas quelque chose d'inné, cela se travaille, comme tout, et c'est même assez ardu…

L'élégance n'a pas besoin d'habits. Vous pouvez être élégante en portant le strict minimum, du moment que vous êtes épanouie et à l'aise dans ce que vous portez.

L'élégance passe aussi et surtout par l'attitude. Votre manière de vous tenir, votre manière de vous adresser à autrui, de vous comporter de façon raffinée et délicate, de vous déplacer, de vous « ouvrir » aux autres, vont influer sur la vision que les autres auront de vous et détermineront votre degré d'élégance.

La démarche

MARCHER PIEDS NUS

Regardez-vous dans un miroir et marchez pieds nus. Mais regardez-vous marcher sous tous les angles (de face, de dos, en diagonale, de profil…). Qu'en pensez-vous ? Vous pouvez constater que certains angles sont plus flatteurs que d'autres, et surtout que votre démarche et le placement de vos pieds changent en fonction du degré esthétique de l'image que vous

renvoie le miroir. Prenez l'habitude d'adopter une démarche gracile, légère et féline en pointant bien vos pieds. Vos pas vous sembleront moins lourds.

Comme je le répète souvent, le fait de pointer vos pieds va vous forcer inconsciemment à garder vos jambes tendues. Tentez de fléchir vos pieds, vos genoux vont se plier. Par conséquent, essayez de marcher souvent sur la pointe des pieds, sans croiser vos jambes, et entraînez-vous régulièrement. En plus de modifier votre silhouette et votre démarche, cela aura pour avantage de gainer en douceur vos mollets et de galber vos jambes et vos fessiers.

SAVOIR MARCHER AVEC DES TALONS

J'ai eu l'occasion de voir des « démarches en canard », pieds vers l'extérieur ou en dedans, des démarches « croisées », ou encore pas de démarche du tout tellement l'exercice est périlleux et demande des efforts de concentration. Toutefois, ce joli accessoire mérite bien, vu la belle silhouette qu'il nous dessine (pour peu que les talons dépassent les sacro-saints cinq centimètres), que l'on se penche un peu sur la question pour l'apprivoiser totalement.

Commençons l'exercice.

Tout d'abord, placez-vous devant un miroir et étudiez votre posture. Vous vous tenez normalement ? Nous allons donc faire quelques petites modifications. Au

début, vous serez un peu perturbée par votre nouvelle manière de vous tenir ; mais au fur et à mesure, cela deviendra vite une habitude pour vous et ce sera même plus confortable.

Rentrez votre ventre, redressez votre dos et cambrez-vous, relâchez bien les épaules en les plaçant légèrement en arrière et détendez les bras, gardez la tête haute, regardez face à vous. **Vous êtes une nouvelle femme, ouverte sur le monde, combative et réceptive.** Votre angle de vision s'en trouve amélioré, et le cerveau est « libéré ». Oubliez définitivement votre tassement habituel.

Esquissez vos premiers pas en marchant normalement.

Faites bien attention à l'ordre de placement de votre pied au sol pour garder une fluidité aérienne : commencez d'abord par le talon puis posez le plat du pied, ne faites jamais l'inverse, votre démarche s'en retrouverait bloquée et saccadée : non seulement ce ne serait pas confortable pour vous car vous risqueriez de perdre l'équilibre, mais en outre ce ne serait pas esthétique.

Faites plusieurs allers-retours en peaufinant votre démarche jusqu'à ce que cette dernière vous plaise totalement, au ralenti comme en accéléré.

Surtout, détendez-vous.

LES DÉHANCHEMENTS

Combien de fois avez-vous rêvé d'avoir cette jolie démarche chaloupée de telle ou telle autre icône féminine aperçue au zapping du dimanche matin ?
Avec un peu de travail, vous pouvez, vous aussi, vous approprier ce balancement qui fait tellement tourner la tête. Après avoir travaillé votre démarche pieds nus et en talons, c'est le moment de passer au déhanché.

Le déhanchement statique :

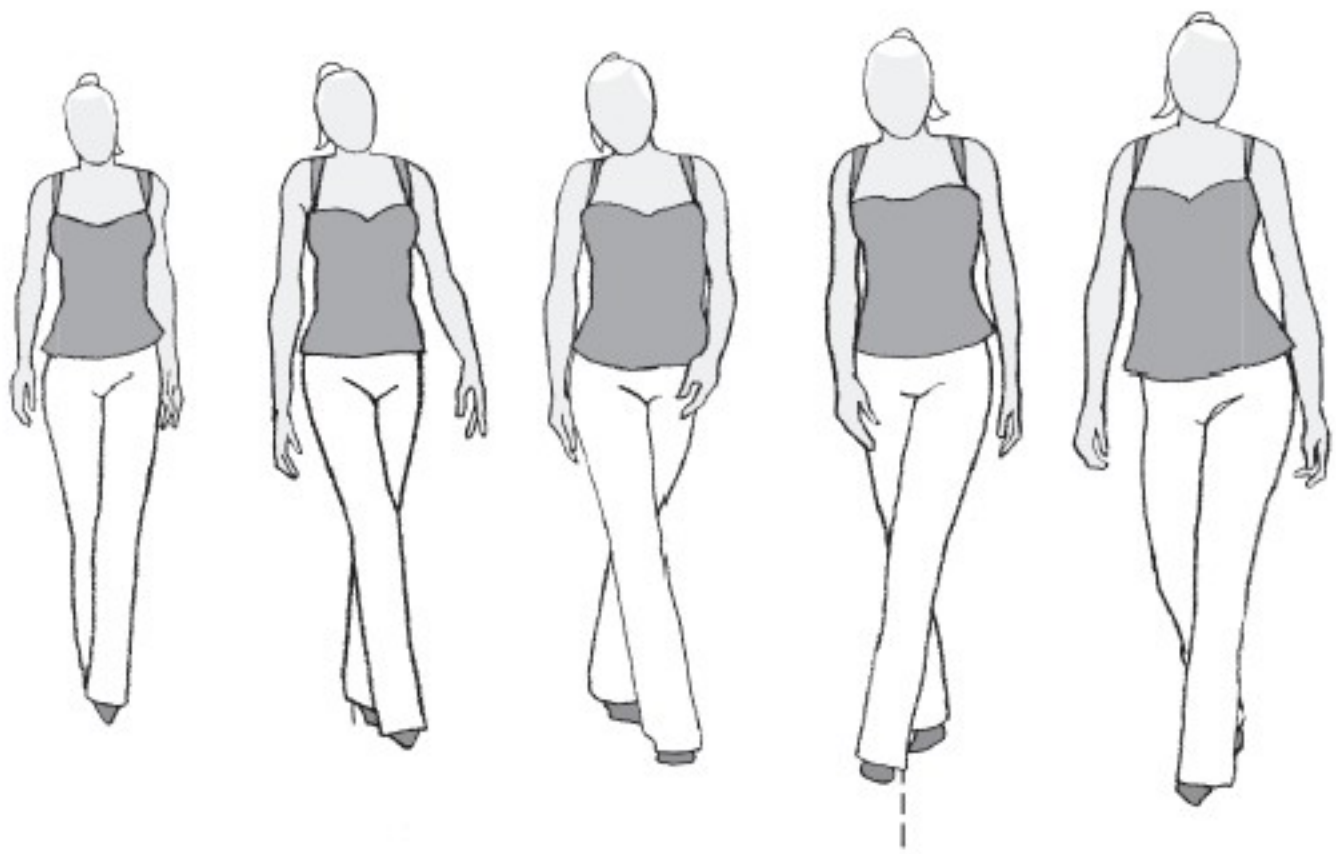
Posez votre pied gauche au sol (ou le droit, à vous de trouver votre jambe d'appui) puis tendez la jambe gauche en basculant la hanche vers l'extérieur, placez-y tout le poids de votre corps.
Simultanément, tournez légèrement le genou droit et la pointe du pied droit vers l'intérieur, serrez bien les cuisses (on ne doit pas voir l'arrière-plan entre vos jambes). Votre hanche gauche doit être très remontée, votre taille est creusée sur le côté gauche, tendue à droite.
Vous pouvez placer vos deux mains sur les hanches ou juste placer la main gauche et relâcher le bras droit pour donner une impression de lascivité.

Le déhanchement pendant la marche :

Pendant la marche, il y a plusieurs manières de se déhancher. Nous allons en voir deux, à vous de choisir celle qui vous convient le mieux. La première, que j'appellerai le « déhanchement linéaire » est plus facile à placer, mais

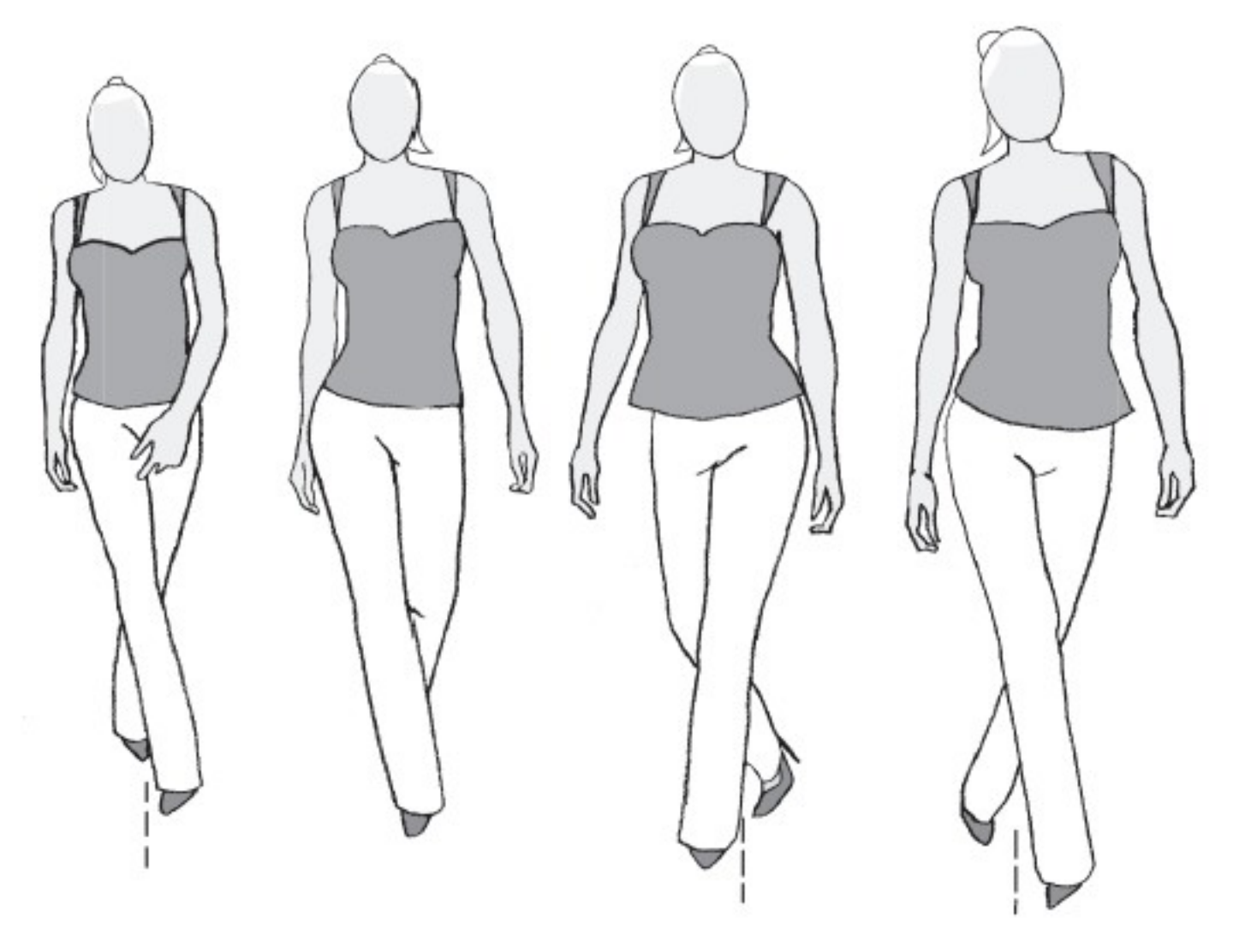
plus difficile à maîtriser car elle peut entraîner une perte de l'équilibre, surtout sur des talons vertigineux.
La seconde, que j'appellerai le « déhanchement latéral », est plus difficile à placer, mais plus facile à maîtriser du fait de la gestion totale de l'équilibre, même sur des hauts talons.

Le « **déhanchement linéaire** », comme son nom l'indique, implique que vous « visualisiez » une ligne marquée au sol et que vous posiez les pas sur cette « corde de funambule ». Commencez par poser le talon puis le plat du pied, déhanchez-vous toujours du côté où vous avez posé le pied. Recommencez avec l'autre pied et avancez. Entraînez-vous à différentes vitesses. Placez



toujours un pied devant l'autre et ne les croisez surtout pas. Cette démarche vous oblige à garder les pieds droits, pointés vers l'avant. Attention toutefois, si vous ne vous déhanchez pas suffisamment, vous ne pourrez pas placer l'autre jambe pour continuer à marcher.

Le « **déhanchement latéral** » vous permet d'avoir un meilleur équilibre, à vous de trouver quelle démarche vous convient le mieux. L'avantage de ce dernier, c'est que le déhanchement est beaucoup plus « velouté » qu'avec la première technique, qui risque d'être, quand elle n'est pas parfaitement maîtrisée, trop saccadée. Commencez par poser le talon puis le plat du pied, en tournant légèrement la pointe vers l'extérieur (attention



à ne pas avoir une démarche en canard !), déhanchez-vous toujours du côté où vous avez posé le pied. Recommencez avec l'autre pied et avancez. Si vous vous regardez évoluer dans un miroir, vous laisserez apparaître légèrement le talon (s'il apparaît en entier, c'est que vous avez trop tourné votre pied vers l'extérieur et que vous marchez en canard !).

Faites bien attention, à chaque déhanchement, à baisser l'épaule du côté où vous vous déhanchez : si vous vous déhanchez à gauche, baissez légèrement l'épaule gauche.

Entraînez-vous à différentes vitesses. Placez toujours un pied devant l'autre en faisant glisser vos genoux l'un contre l'autre. Détendez les épaules au maximum et déraidissez votre nuque, **évitez d'avoir une démarche de robot**. Détendez vos bras et laissez-les aller à leur gré pendant que vous marchez. N'essayez pas de les retenir, cela vous donnerait une allure totalement bloquée.

Évidemment, la fluidité et la démarche naturelle seront acquises au fur et à mesure de vos entraînements, pour peu qu'ils soient travaillés régulièrement.

Les petits trucs en plus :

N'oubliez pas de bien relâcher vos épaules et de les basculer légèrement en arrière, cambrez-vous.

Au début, placez vos mains sur les hanches de manière à bien sentir ces dernières monter et redescendre. Une fois

que le mécanisme de déhanchement sera acquis, vous pourrez laisser vos bras le long du corps, ils donneront un air vaporeux à votre démarche.

Pour commencer, surtout si vous n'avez pas l'habitude des escarpins, choisissez des chaussures à talons larges afin d'avoir un meilleur équilibre. Plus vous vous sentirez à l'aise, plus vous pourrez en réduire l'épaisseur et en augmenter la hauteur.

LA CAMBRURE

Quoi de plus important, quand bien même la nature ne vous aurait pas pourvue des meilleurs atours, qu'une cambrure vertigineuse, suffisant à elle seule à faire tourner la tête ?

Elle ne vous semble pas très importante ? Détrompez-vous ! La cambrure de votre dos, de vos pieds, permet de **souligner les courbes de votre corps** et de « gainer » le maintien de votre port de tête ou encore le galbe de votre jambe et donc de mettre en valeur des parties de votre anatomie sur lesquelles l'attention de Bob ne sera pas des moindres.

Elle est donc à traiter avec beaucoup d'égards et de respect, et se doit d'être travaillée avec tout le sérieux qu'elle mérite. Pour la travailler, reportez-vous à la rubrique « les exercices », et travaillez-la en priorité, avec votre démarche. Pour un effet immédiat, votre cambrure doit former, au niveau du dos, un cercle parfait lorsque vous basculez la tête en arrière. Au

niveau du pied (ce que l'on appelle le coup de pied), votre plante de pied doit être creusée en cercle, et le dessus de votre pied former une ligne droite avec votre jambe tendue.

Lorsque vous cambrerez le dos, si votre cambrure est bien arrondie, d'autant plus si vous êtes placée de profil, cela aura pour effet de mettre en valeur votre poitrine (testé et approuvé également pour les petites poitrines !), de tendre votre ventre, dégager votre cou et entrouvrir vos lèvres (par la bascule de la tête en arrière), de fermer les yeux... Et c'est sans compter sur le rebondi de vos fessiers ! Pas sûre que Bob reste de marbre !

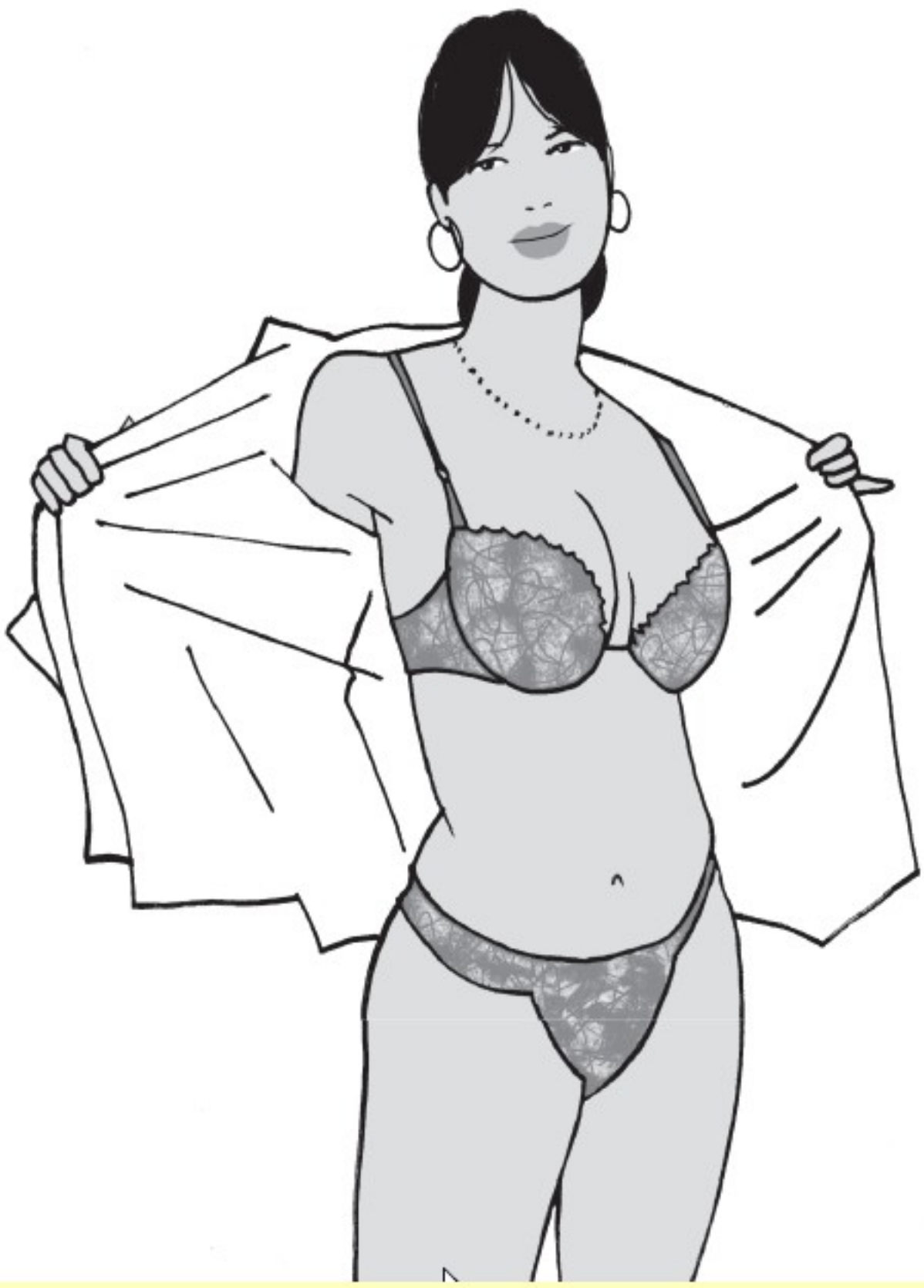
Les petits trucs en plus :

Si vous êtes coiffée un peu à la sauvageonne, laissez quelques mèches traîner négligemment sur vos lèvres, résultat garanti !

Pour accentuer votre cambrure, n'hésitez pas à relever vos bras en plaçant vos mains dans vos cheveux, cela aura pour effet de vous faire creuser encore plus le dos.

L'attitude

On distingue une dame d'une jeune fille à son attitude. Comparez une femme de trente ans à deux moments différents de la semaine. Le lundi, elle est posée et réfléchie, marche en fixant un point bien précis devant elle, menton relevé, tête haute, et elle porte un tailleur et des talons. Le samedi, elle est un peu follasse, marche en baskets et porte un baggy, s'arrête devant tous les magasins, regarde à gauche et à droite, s'amuse d'un rien. Elle peut être tout aussi sexy d'une manière ou



d'une autre, pourvu qu'elle s'approprie parfaitement les vêtements qu'elle porte et qu'elle joue à fond la carte de son personnage.

Bref, tout est dans l'attitude, et quel que soit le public que nous souhaitons séduire, nous devons **composer avec notre palette de « masques » car tout est affaire de séduction**, même dans la vie « non amoureuse ». Vous devez donc, à plus forte raison lorsqu'il s'agit d'offrir un strip-tease à votre partenaire – la finalité, c'est un jeu de séduction entre vous deux –, soigner votre apparence et l'image que vous renvoyez.

LE REGARD

Faites pétiller vos yeux ! Mettez vos yeux en valeur en y déposant une goutte d'eau de bleuet tous les jours. Le regard est le plus important, soignez-le. En plus de votre maquillage et des soins que vous y apporterez quotidiennement, entraînez-vous à faire parler vos yeux.

LE SOURIRE

Soignez votre sourire, vos dents doivent être impeccablement blanches (l'alignement n'est pas un problème, c'est aussi ça qui fait votre charme !).

Face à un miroir, entraînez-vous à sourire et surtout à rire, sans restriction aucune, poussez vos limites en restant toujours… glamour.

LE LANGAGE DU CORPS

Voici quelques gestes à expérimenter qui en disent long sur vos attentes :

- Mordiller l'un de vos doigts replié est révélateur de vos attentes sexuelles ;
- Dans la même gamme, nous avons les caresses des cous-de-pied ;
- Passer la main dans ses cheveux ;
- Se masser longuement la nuque…

L'art de cacher et dévoiler

Évidemment, nous avons toutes des complexes, l'important est donc de parvenir à « vivre avec » et, surtout, à se déshabiller en offrant au regard de Bob ce qui nous chagrine tant.

Par mes années d'expérience, je peux vous dire deux choses. La première est que, défaut ou pas défaut, **un homme est un homme et devant une femme nue, il perd ses moyens** ; vous avez le contrôle total.

La seconde est que, après tant de temps passé à vos côtés à supporter vos caprices de star, votre moue boudeuse et vos scènes dignes d'un plateau hollywoo-

dien, à soutenir vos certitudes et apaiser vos doutes, bref, à vous aimer, Bob ne verra pas les petits défauts sur lesquels vous vous focalisez tant : **il va simplement apprécier le geste** et comprendre que ce cadeau que vous lui offrez, avec tout ce que cela peut vous coûter, est un cadeau du cœur. Il ne cherchera absolument pas à savoir si vous avez des vergetures, de la cellulite ou des cicatrices de guerre… Parole de scout !

Le jeu de la séduction, c'est avant tout savoir se faire désirer de l'autre.

Le fait de vous rendre inaccessible – par le biais d'attitudes et de regards bien étudiés, pour ensuite ouvrir une brèche par laquelle le partenaire de « jeu » pensera pouvoir vous atteindre – va vous permettre de dominer parfaitement l'échange et de le diriger là où vous souhaitez qu'il aille.

Pour vous donner un exemple un peu abrupt, il va falloir que vous appreniez à jouer de la carotte et du bâton : donner l'impression d'offrir pour reprendre tout de suite après et toujours avec le sourire et les jeux de regard.

Servez-vous de la frustration que vous pouvez occasionner en apprenant à la doser justement, cela vous promet de longues heures grisantes en perspective !

Les mouvements de danse

Tout le monde n'a pas eu la possibilité de suivre des cours de danse ou de sport de manière régulière. L'important n'est pas de savoir si vous êtes un petit rat de l'Opéra, mais surtout de bien prendre conscience de votre corps. Un bon danseur est avant tout une personne qui possède une excellente maîtrise de son corps, de son espace et de ses mouvements. C'est donc surtout cela qu'il va falloir travailler.

Tout d'abord, placez-vous face à un grand miroir et **testez plusieurs positions** (de face, de profil, de trois quarts face…), notez à chaque fois ce qui vous plaît en fonction de l'image que vous renvoyez. Ne soyez pas trop critique avec vous-même, on a souvent une idée erronée de ce que les autres pensent de nous.

Esquissez plusieurs mouvements et refaites l'exercice. Notez si votre mouvement a l'air harmonieux, fluide ou, au contraire, saccadé, mécanique…

Prenez conscience de votre corps. Je ne vous cache pas que c'est un travail fastidieux – en général, l'image qu'on voit dans le miroir n'est pas forcément celle qu'on aimerait voir –, mais il va falloir que vous appreniez à vous aimer et à aimer votre corps, même avec ses défauts, afin de pouvoir au mieux le mettre en valeur et, par là même, sublimer votre gestuelle.
C'est ce travail qui va vous aider à faire ressortir le charme, la grâce et l'élégance qui sont en vous, même

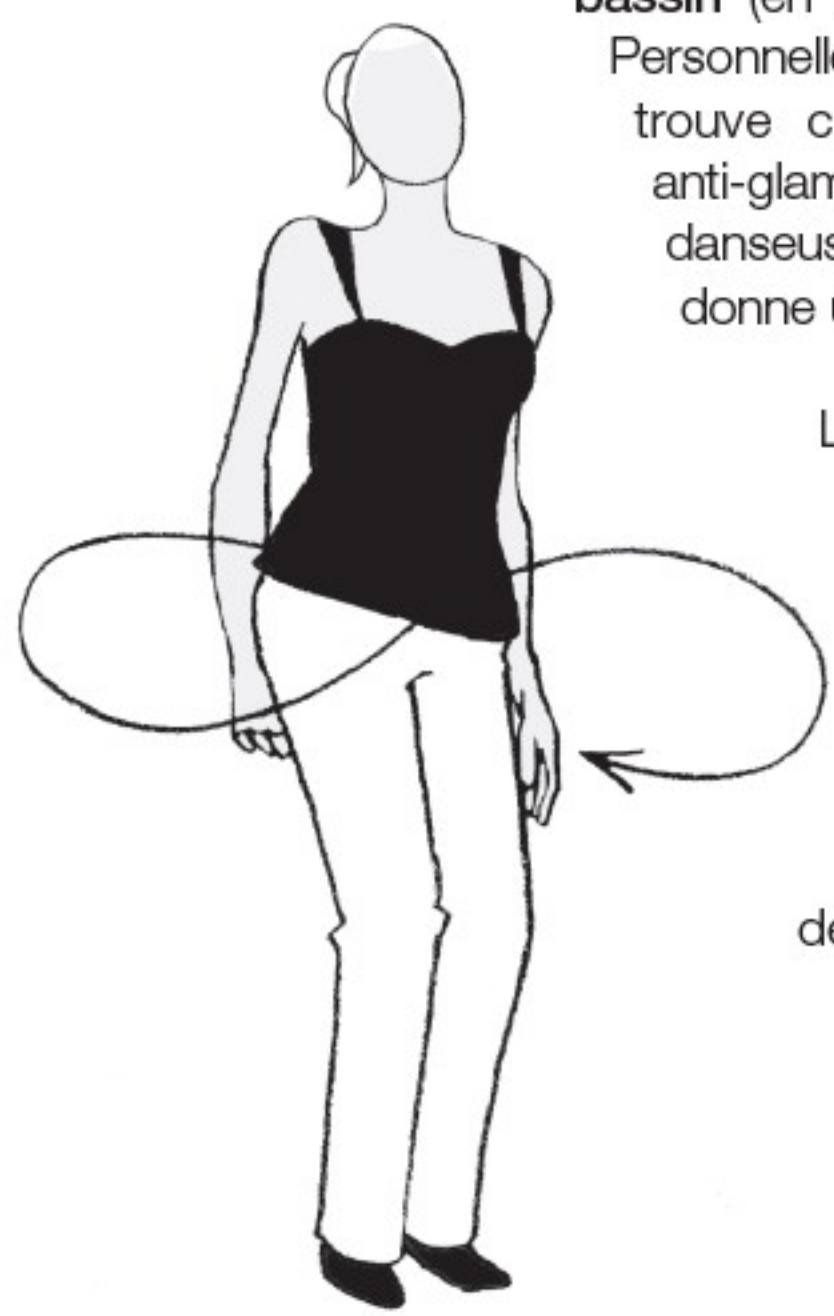
si vous ne correspondez pas forcément aux canons de beauté actuels.

Une fois que vous aurez appréhendé cette phase absolument nécessaire pour votre propre développement personnel, vous serez déjà bien avancée dans votre travail intérieur. Prenez le temps de vous inscrire à un cours de danse ou de sport afin de vous préserver ou dessiner une jolie silhouette ; cela ne peut que vous faire du bien.

L'ONDULATION

Il y a plusieurs manières d'onduler.

La première, **en faisant des cercles avec le bassin** (en tournant le bassin en rond). Personnellement, je n'en raffole pas, je trouve ce mouvement parfaitement anti-glamour et lorsque je regarde une danseuse le faire, je trouve que ça lui donne un air « gourde ».



La seconde, **en faisant des huit avec le bassin** (comme en danse orientale). C'est à mon avis une manière très sensuelle de faire bouger son corps, tout en féminité et avec beaucoup de délicatesse. Tout d'abord,

visualisez un huit allongé puis essayez de le suivre avec les côtés extrêmes de vos hanches. Chaque ondulation est un déhanché.

Lorsque vous ondulez, pour faire au plus simple, placez-vous sur la pointe des pieds et faites-les pivoter vers la droite, puis vers la gauche, en gardant les genoux souples et légèrement pliés.
Poussez le bassin vers la gauche (vos pieds seront pointés vers la droite ; jambe gauche tendue, jambe droite légèrement repliée), puis poussez le bassin vers la droite (vos pieds seront pointés vers la gauche ; jambe droite tendue, jambe gauche légèrement repliée).

Pendant ce temps, gardez la souplesse dans vos épaules ; à chaque ondulation, baissez l'épaule correspondante – par exemple : lorsque vous ondulez à gauche, gardez la jambe gauche tendue et baissez l'épaule gauche, tout en repliant légèrement la jambe droite.

Pensez à vous exercer souvent, de manière à ce que le mouvement soit fluide et harmonieux.

LES PREMIERS PAS

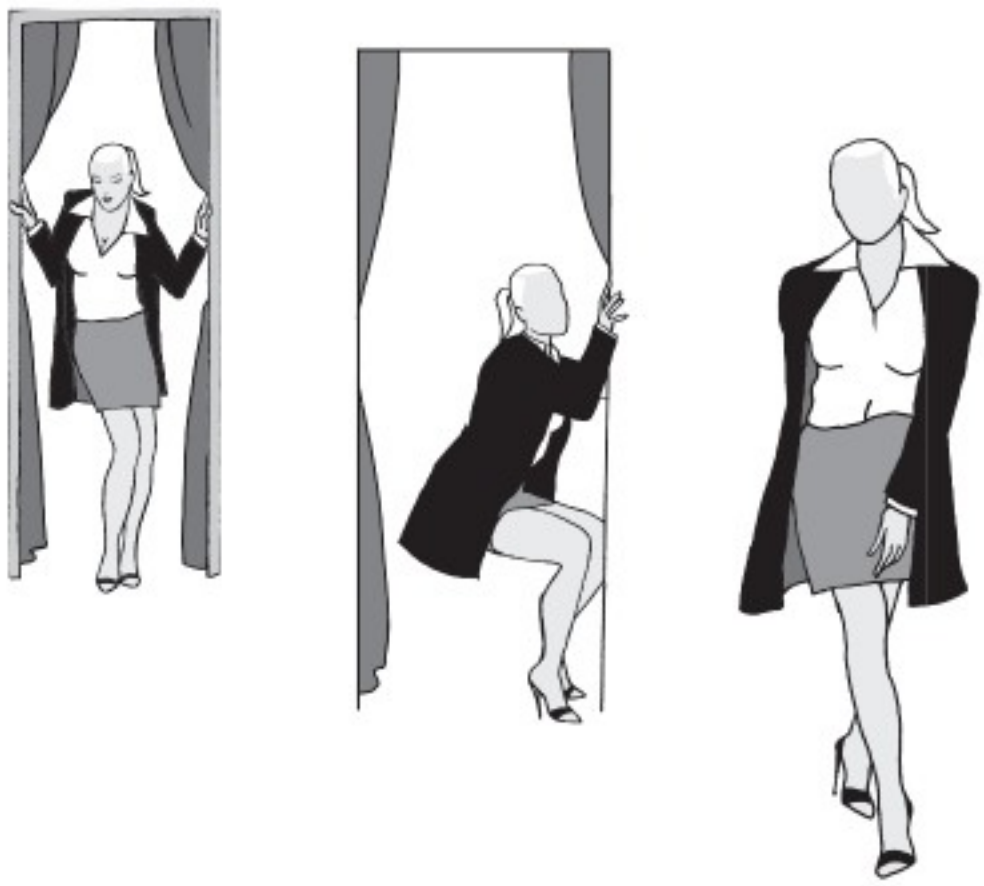
L'entrée

Soignez votre entrée ! Placez votre main droite sur le chambranle de la porte en faisant face à Bob et déhanchez-vous à gauche en posant votre main gauche sur la hanche.

Déhanchez-vous à droite en relâchant votre main gauche.

Tournez-vous vers le chambranle en y posant les deux mains, à hauteur de votre visage, puis ondulez vers le bas en vous plaçant sur la pointe des pieds. Vos mains doivent rester à la hauteur de votre visage. Une fois accroupie, relevez-vous en poussant vos fessiers vers l'arrière (votre buste doit rester au même niveau) et en avançant votre buste.

Pour donner un effet de vague, creusez bien votre dos, laissez glisser votre main droite vers le haut et repliez la jambe droite. Tournez-vous face à Bob, placez les mains de chaque côté de la porte et déhanchez-vous à droite, à gauche, encore à droite, puis entrez en continuant à vous déhancher.

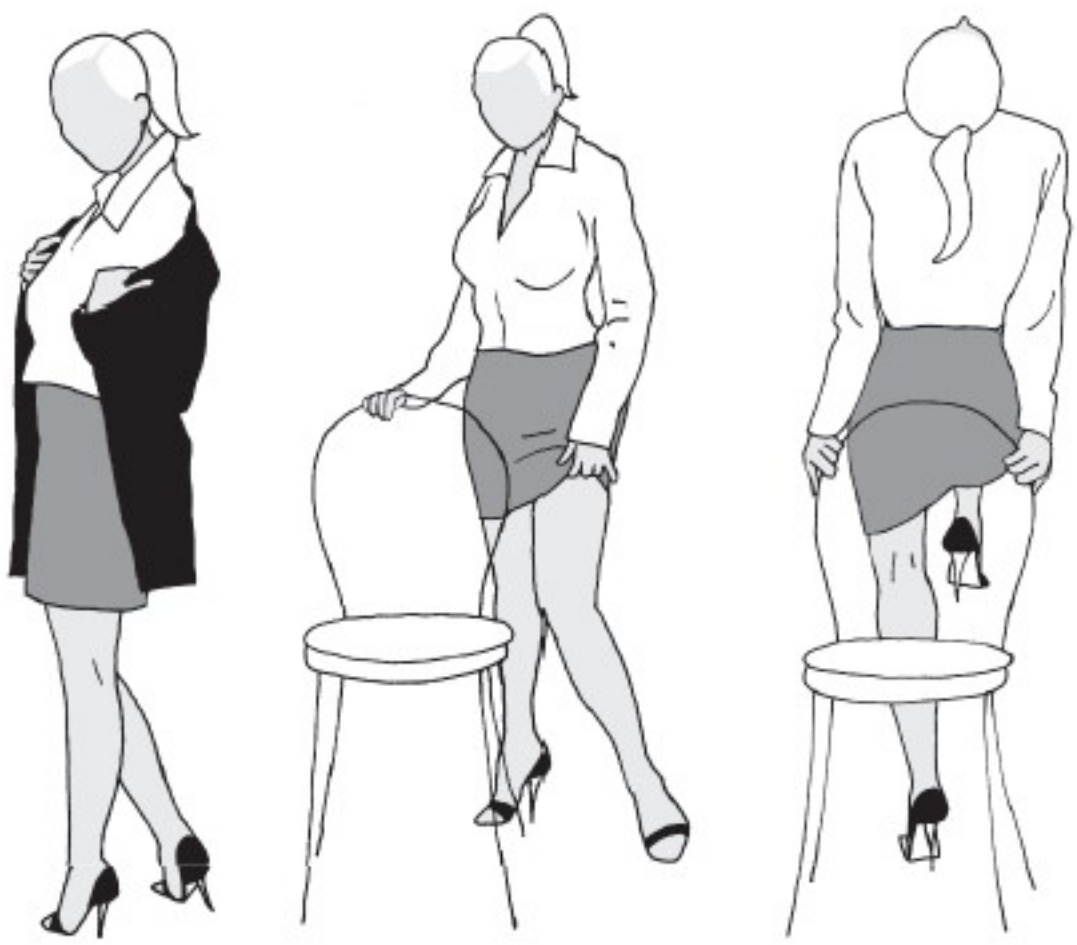


L'ouverture

Passez derrière la chaise en prenant pour repère les pieds arrière du siège.

Placez votre main gauche sur le dossier (en soutien), puis placez votre pied gauche derrière le pied arrière droit de la chaise. Pivotez sur la pointe du pied en esquissant simultanément un arc de cercle avec votre jambe droite.
Placez le pied droit légèrement sur le côté de la chaise, de manière à montrer vos genoux, et relevez-en bien le talon.

Votre jambe gauche est tendue, votre pied à plat, votre jambe droite est légèrement pliée, votre pied sur la



pointe.
Cambrez-vous et ramenez votre épaule droite sous votre menton.

Remontez légèrement votre jupe avec la pulpe des doigts pour libérer un peu le genou puis relâchez.

Passez de l'autre côté de la chaise en vous redressant et en croisant vos jambes par-derrière.

Esquissez le même mouvement de ce côté-ci puis retournez-vous complètement.

Relevez votre pied au niveau du genou de l'autre jambe et, simultanément, basculez votre tête et vos épaules en arrière d'un coup sec.

Reposez votre pied et passez au mouvement suivant.

QUELQUES MOUVEMENTS DE BASE

Le soleil

Pour effectuer ce mouvement, vous avez besoin d'un mur plan (sans tableaux, sans pots de fleurs encombrants) ou d'une commode.

Si vous avez un mur :
Dirigez-vous vers le mur et adossez-vous-y ; déhanchez-vous et relevez vos deux bras au-dessus de votre tête d'un geste assuré et fluide. Placez-vous sur la pointe des pieds en décollant votre bassin vers l'avant (seul le haut de votre dos est en appui sur le mur) et

pivotez sur vos pieds de manière à vous retrouver accroupie. En même temps, laissez tomber vos bras de chaque côté en esquissant la forme d'un soleil. Une fois accroupie, vous devez avoir les mains de chaque côté du corps, les bras bien tendus.

Commencez à vous relever en effectuant le mouvement inverse. Une fois relevée, vos deux bras sont de nouveau au-dessus de votre tête, laissez glisser une main le long du bras opposé et tournez-vous vers le mur.

Vos deux mains sont au niveau de votre visage (si vous avez une commode, vous poserez les mains dessus), esquissez un jeu de jambes en vous déhanchant à gauche, puis à droite, puis à gauche de nouveau.

Retournez-vous en vous adossant au mur, le bassin bien écarté de celui-ci et sur la pointe des pieds ; déhanchez-vous.

Le relevé

Vous avez le dos tourné, chaque main posée sur le dossier de votre chaise.

Vos pieds sont joints. Procédez à de douces ondulations descendantes et arrêtez-vous au moment où le haut du dossier de la chaise arrive au milieu de votre dos.

Remontez d'un coup sec en écartant les pieds et tournez rapidement la tête sur le côté.

Déhanchez à gauche, puis à droite, puis à gauche encore et revenez devant Bob.

Le dancing chair

Voici une petite technique de chaise simple, mais qui fait son effet.

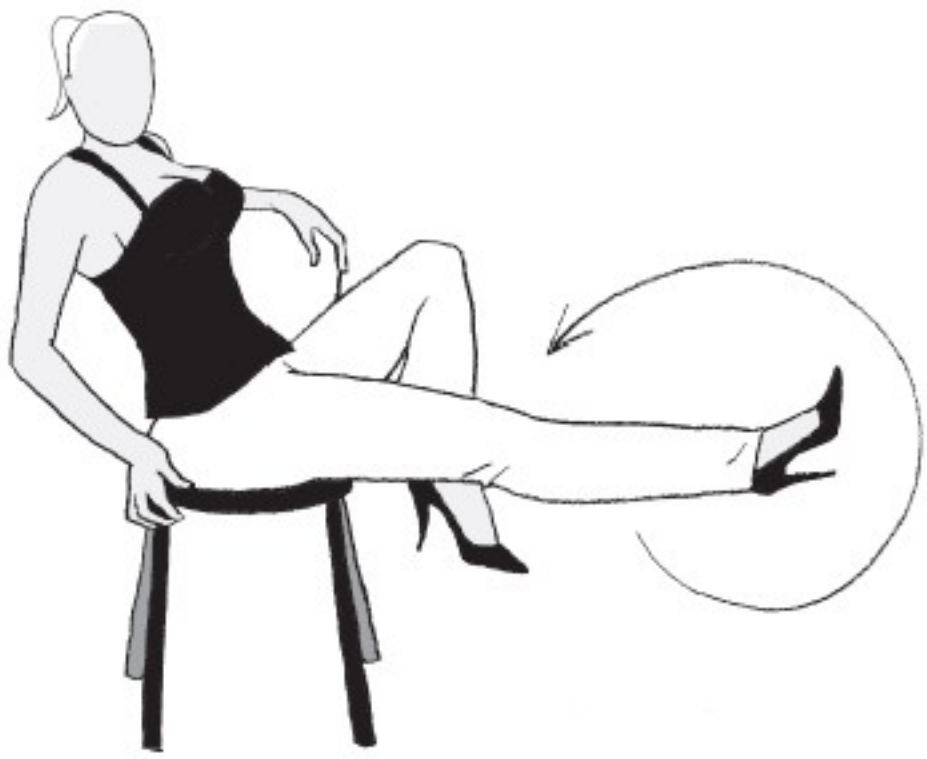
Choisissez un siège sans accoudoirs, avec une assise en tissu (dans l'idéal). Si l'assise n'est pas en tissu et que vous êtes en lingerie, pensez à poser un voile fin sur le siège afin de pouvoir effectuer les pivots plus facilement.

Asseyez-vous bien au centre de la chaise, les jambes tournées sur le côté gauche, de profil par rapport à Bob, puis placez votre bras gauche sur le dossier (ce sera votre point d'équilibre) ainsi que la main droite sur l'assise derrière vous.
Penchez légèrement votre buste vers l'arrière et tournez vos épaules de trois quarts face (votre bras droit doit être un peu replié).

Tendez votre jambe gauche puis, sans la poser au sol, relevez la jambe droite en faisant un mouvement de pédalo (comme si vous faisiez des abdominaux) et posez tout de suite vos pieds à terre.
Votre jambe gauche doit être pliée à 90°, votre jambe droite doit être tendue, le pied tourné vers l'intérieur (et non posé sur le talon).

Ramenez votre main droite sur l'assise entre vos jambes et effectuez un mouvement circulaire au sol avec votre jambe droite tendue.

À l'arrivée, vos deux jambes doivent être repliées sur chaque côté de la chaise, et vous devez avoir vos deux mains croisées à la verticale, sur l'assise, face à vous.
Ramenez l'épaule gauche au niveau de votre menton et



baissez le menton pour parfaire un regard de biche. Détachez vos cheveux et effectuez une ample rotation de la tête afin de balancer votre chevelure.

Revenez au point de départ en tendant votre jambe droite vers l'arrière et en faisant pivoter votre buste de profil.

Effectuez de nouveau un mouvement circulaire avec votre jambe et ramenez-la, croisée sur la gauche.

Replacez votre main droite sur l'assise et balancez la tête en arrière (Bob est sur votre droite).

Pour vous relever, décroisez les jambes avec détermination et placez la pointe du pied droit sous votre fessier, sur le devant de la chaise.

Pivotez sur la pointe de vos pieds en vous cambrant et en laissant remonter vos mains le long de vos jambes (Bob est sur votre gauche).

Les petits trucs en plus :

En position assise, il arrive souvent que nous ayons un peu plus de « bidon » et que nos jolies poignées d'amour fassent leur apparition.

Pour éviter de vous sentir mal à l'aise, grandissez-vous, étirez-vous comme si vous vouliez vous envoler et cambrez-vous au maximum, cela aura pour effet de « lifter » votre ventre et de tendre votre taille.

Pour continuer avec les techniques de chaise, voici trois autres mouvements à ne faire sous aucun prétexte si vos gestes ne sont pas assurés (vous en prenez la pleine responsabilité en cas de blessure) :

- Placez vos genoux au beau milieu de l'assise de votre chaise (vous êtes de profil par rapport à Bob), mettez les mains au sol et relevez les pieds : battez-les rapidement et redressez-vous.

- Placez-vous derrière la chaise, placez le dossier au creux de votre ventre et basculez vers l'avant en posant vos coudes sur l'assise.

Relevez vos jambes en en gardant une bien tendue, la seconde étant repliée avec le pied au niveau du genou de l'autre jambe.

Cambrez-vous au maximum et relevez bien votre tête.

Rabattez vos pieds pour vous relever.

- Placez-vous sur l'assise, jambes croisées (la droite au-dessus), de profil par rapport à Bob.

Faites basculer vos épaules face à lui puis placez les mains sur l'assise, derrière vous (comme si vous étiez assise normalement).

Dépliez les jambes en tendant au maximum la droite et en l'ouvrant en éventail. Laissez la gauche la suivre et repliez les jambes de l'autre côté de la chaise en croisant la gauche par-dessus.

L'astuce : pour ce mouvement, vous devez être placée dos à Bob afin de ne pas dévoiler votre entrejambe.

Les petits trucs en plus :

Surtout si vous êtes en surpoids, ne tentez pas le loup, le premier mouvement que je vous ai expliqué est largement suffisant et spectaculaire, la chaise risquerait de casser lors du dernier exercice.

Pour la même raison, choisissez une chaise robuste et stable, oubliez totalement les chaises à roulettes et les chaises pliantes.

Le cou-de-pied

Il ne s'agit pas de donner un grand coup de tatane à Bob, mais de **travailler la cambrure de votre pied** !

Quel que soit l'écrin de votre pied, sa tenue doit être impeccable. Hors de question d'avoir les pieds flex (et ne me dites pas que ce n'est pas grave, que ça viendra après : si vous commencez à penser comme ça, cela ne viendra jamais !).

Une femme, par définition, est un être délicieux et empli de grâce, faites donc honneur à cet *a priori* et travaillez la position de vos extrémités.

Idéalement, votre cou-de-pied (c'est ainsi que l'on nomme le dessus du pied) doit être contigu à votre tibia lorsque vos pieds sont pointés.

Les écarts

Vous n'êtes pas souple ? Vous faites partie de la majorité de la population féminine. Vous avez certainement ce qu'on appelle une idée reçue. Effectivement, à moins d'avoir des problèmes physiologiques très particuliers, tout le monde peut réussir un écart ; il suffit, comme pour tout, de travailler.
Eh oui ! La souplesse s'apprend, alors inutile de vous convaincre que vous n'êtes pas souple, vous ne tromperez personne, et tout le monde saura que vous êtes juste feignante.

Évidemment, s'il n'y a pas besoin de savoir faire le grand écart pour époustoufler Bob, savoir placer vos jambes et leur conférer une jolie tenue vous aidera pour votre démarche, vos chorégraphies et, surtout, votre bien-être !

Tout d'abord, faites un petit test. **Asseyez-vous sur une chaise et tendez vos jambes en l'air**. Que constatez-vous ? Si vos jambes sont légèrement pliées et que vos pieds sont flex, je vous annonce d'ores et déjà qu'il va vous falloir du travail… beaucoup de travail. Mais on n'a rien sans rien !

Dans la rubrique « les exercices », à la page suivante, vous trouverez quelques manières de travailler vos écarts ; toutefois, ces derniers n'étant pas absolument nécessaires à la réalisation d'une jolie chorégraphie, il n'est pas important que vous ayez une ouverture parfaite. En revanche, il est indispensable que vous sachiez placer l'étirement de vos jambes ainsi que la cambrure de vos pieds.

Comme en tango, votre posture et votre allure générale sont la clé d'une belle danse.

L'ouverture minimale requise pour de jolis placements pendant les chorégraphies et pour une meilleur confort dans vos mouvements est de quatre-vingt-dix centimètres. Tant que vous n'en serez pas à ce stade, continuez de travailler votre souplesse.

Les exercices

(sans la grimace, s'il vous plaît !)

Avant de démarrer les exercices qui vont suivre, demandez un avis médical : ne prenez pas votre corps à la légère ! Effectivement, ce qui peut paraître inoffensif pour une amie peut ne pas l'être pour vous.

Cette liste n'est pas exhaustive et ne remplace pas le travail musculaire ou le stretching que vous pourriez faire sous l'encadrement d'un coach, aussi, servez-vous de cette rubrique à titre purement indicatif, elle a pour but de « cibler » plus précisément **les positions de votre corps à travailler** pour les chorégraphies.

LA CAMBRURE

Pour travailler la cambrure, placez-vous, les pieds nus et légèrement écartés, contre un mur.

Collez-y votre dos en le gardant le plus droit possible (vous ne devez pas pouvoir passer votre main entre le dos et le mur) et regardez bien face à vous.

Une fois placée et stable, remontez le coccyx de manière à laisser passer votre bras entre votre dos et le mur.

Vos jambes doivent rester tendues pendant tout l'exercice.

Replacez-vous dos collé au mur.

Répétez l'exercice plusieurs fois par semaine, à raison de cinq à dix minutes à chaque fois.

LES JAMBES

Pour travailler la tenue de vos jambes, plusieurs exercices s'offrent à vous :

Premier exercice :
Asseyez-vous sur une chaise puis tendez bien vos jambes en gardant les pieds pointés.

Votre dos doit être droit, vos abdominaux gainés, vos fessiers contractés.

Au début, vous pouvez vous caler contre le dossier de votre chaise.

Plus vous serez à l'aise avec l'exercice, plus vous avancerez votre assise, de manière à arriver, au bout de quelque temps, à être placée au bord de votre siège (si vous êtes trop avancée sur votre chaise, vous placerez vos mains en appui sur l'assise afin de vous fournir l'équilibre nécessaire).

Vous devez garder les jambes tendues et les pieds pointés le plus longtemps possible. Pour commencer, vous garderez les jambes jointes. Plus l'exercice deviendra facile, plus vous les ouvrirez.

Si vous sentez vos jambes trembler, c'est que ça travaille !
Vous pouvez pratiquer cet exercice à votre bureau. Si l'exercice devient trop facile, vous pouvez rajouter des lests à vos chevilles.

Deuxième exercice :
Adossez-vous contre un mur et placez vos jambes à 90° ; vous devez maintenir la position assise le plus longtemps possible.

Dans les cours d'arts martiaux, quand l'exercice devient trop facile, un partenaire s'assoit sur vous (même pas mal !)...

Placez-vous près d'une table et prenez appui dessus avec votre main droite.

Relevez la jambe droite à l'horizontale et maintenez la position en gardant la jambe bien tendue et le pied pointé le plus longtemps possible.

Répétez l'exercice de l'autre côté. Non seulement vous gainez vos jambes, mais en plus, **vous musclez votre fessier, tonifiez vos abdominaux et améliorez votre tenue**. Si l'exercice devient trop facile, effectuez-le sur la pointe des pieds et, lorsque cela aussi sera devenu trop facile, vous pourrez rajouter des lests à vos chevilles.

LE COU-DE-PIED

Pour travailler le cou-de-pied, voici quelques exercices qui vous seront utiles, certains pouvant être exécutés facilement au bureau.

- Le premier exercice, tout simple, consiste à faire rouler une balle de tennis sous ses pieds.

- Le second exercice consiste, lors de votre bain, à passer le pied pointé au maximum sous l'eau chaude (à réserver aux feignantes, pas sûr que cet exercice apporte des résultats très rapides).

- Le troisième exercice consiste à faire des relevés : vous êtes pieds nus, les pieds à plat, et vous basculez sur la pointe des pieds en forçant au maximum sur le cou-de-pied. À répéter souvent.

- Un dernier exercice (je vous laisse le soin d'en trouver d'autres encore, ils sont inépuisables) : asseyez-vous sur vos talons et tendez vos pointes de pieds au maximum.

ÉCART FACIAL

Pour travailler l'écart facial, n'oubliez pas tout d'abord de bien vous échauffer, vous pourriez vous blesser très facilement si vous ne preniez pas le temps de bien vous préparer.

- Tout d'abord sautillez sur place en avançant alternativement le pied droit puis le pied gauche, jusqu'à ce que vous ayez mal aux jambes.

Faites la même chose de manière latérale (non, vous n'avez pas l'air cruche, mais si vous aviez des vues sur votre voisin d'en face, évitez de travailler devant la fenêtre, on ne sait jamais…)

Allongez-vous à même le sol sur le dos (ou sur un tapis si vous êtes douillette) en plaquant les fesses contre le mur.

Laissez retomber vos jambes de manière symétrique contre le mur et détendez-vous.
Pour **éviter de vous focaliser sur la douleur** (parce que ça tire et ça fait un peu mal au bout d'un moment), regardez la télévision ou lisez un livre, écoutez de la musique, passez un coup de fil à votre meilleure amie…

Lorsque cela devient peu supportable (mais sans faire la chochotte, tout de même !), ramenez les jambes à la verticale et rabattez-les sur le côté ; secouez-les pour les détendre.
Vous pouvez rajouter des lests à vos chevilles pour accentuer le travail.

• L'exercice suivant est tiré des préparations pratiquées lors des arts martiaux.

Placez vos pieds en écart, pointes de pieds tournées légèrement vers l'extérieur, et, tout en gardant le dos bien droit, descendez.

Votre bassin doit se trouver dans l'alignement de vos genoux (pas plus bas), vos pieds sous ceux-ci. Vos jambes forment donc un rectangle parfait avec le sol, les genoux étant pliés à 90°.

Pour accentuer le travail des adducteurs, poussez vos genoux vers l'arrière.
En gardant le pied bien à plat au sol, allongez la jambe opposée.

Ne posez pas vos mains par terre !

Vous devez sentir que ça tire au niveau des adducteurs. Votre pied doit être flex, posé sur le talon.

Effectuez le même exercice de l'autre côté.

• Voici un autre exercice pour l'accentuation de l'ouverture : asseyez-vous au sol, les jambes en ouverture maximale. Assurez-vous d'être bien assise sur vos ischions (les os des fesses) ; les pieds flex et en gardant le dos bien droit, tentez de poser les coudes au sol (sans courber le dos !). Une fois que vous y serez parvenue, essayez d'aller toujours plus loin en vous couchant jambes ouvertes, ventre à terre.

Pour parfaire vos déplacements et vos mouvements, il va vous falloir du travail car rien n'est acquis ! Cela vous demandera plus ou moins de temps, de pratique ou de concentration en fonction de votre adaptabilité et de votre propension à pouvoir « lâcher prise ». Plus vous serez réfractaire et plus vous serez tendue et aurez du mal à jouer le jeu. Oubliez tous les tabous que vous pouvez encore avoir, les diktats de la mode et les codes de notre sacro-sainte éducation religieuse : libérez-vous et libérez la Femme qui est en vous ! Prenez pleine possession de votre corps, vous êtes belle, quel que soit votre physique (petite, grande, ronde, mince, brune, blonde ou rousse), et c'est surtout cela qu'il va falloir que vous arriviez à faire ressortir : votre charme. Vos gestes vont prendre de l'assurance, votre démarche sera régulière et posée, vos yeux ne seront plus fuyants face à un regard insistant. Pour une meilleure visibilité de vos progrès, filmez-vous avant-après !

5. apprendre à se déshabiller

Comme pour l'habillage, il existe un ordre pour l'effeuillage. Je vous mets au défi de retirer joliment votre string sans avoir retiré au préalable votre pantalon !

Dans l'ordre des choses, commencez par retirer :

Les vêtements « couvrants » : le gilet, la veste, la jupe, le pantalon… puis les vêtements « intermédiaires » : le cache-cœur, le chemisier, le porte-jarretelles, les bas…

et pour finir, les vêtements « légers » : le soutien-gorge, le bustier, le string, le tanga… **toujours en procédant du haut du corps vers le bas**.

Les accessoires n'entrent pas dans les catégories décrites ci-dessus, mais suivent le même processus, vous les retirerez en commençant par ceux qui concernent le haut du corps et en terminant par ceux du bas. N'oubliez pas que vous n'êtes pas dans votre salle de bains, enfermée à double tour, n'enlevez jamais le chemisier avant la jupe !

Lors du retrait de vos vêtements, placez-vous toujours entre Bob et votre chaise, jamais derrière celle-ci !

Les vêtements clés

Comme je l'ai déjà signalé en début d'ouvrage, les mouvements tels que je les explique s'adressent pour des raisons pratiques aux droitières ; les gauchères peuvent suivre les consignes ou les adapter en les travaillant « à l'envers ».
Bob jouera le rôle de notre spectateur, sa présence est désormais importante puisque c'est vers lui que doit se tourner le spectacle.

LA VESTE

Pour retirer votre veste, faites face à Bob en marquant un déhanché désinvolte puis tournez-vous et déhanchez-vous à gauche.

Tenez fermement le col de votre veste avec vos deux mains et découvrez l'épaule droite en adressant, par-dessus celle-ci, un regard complice à Bob.

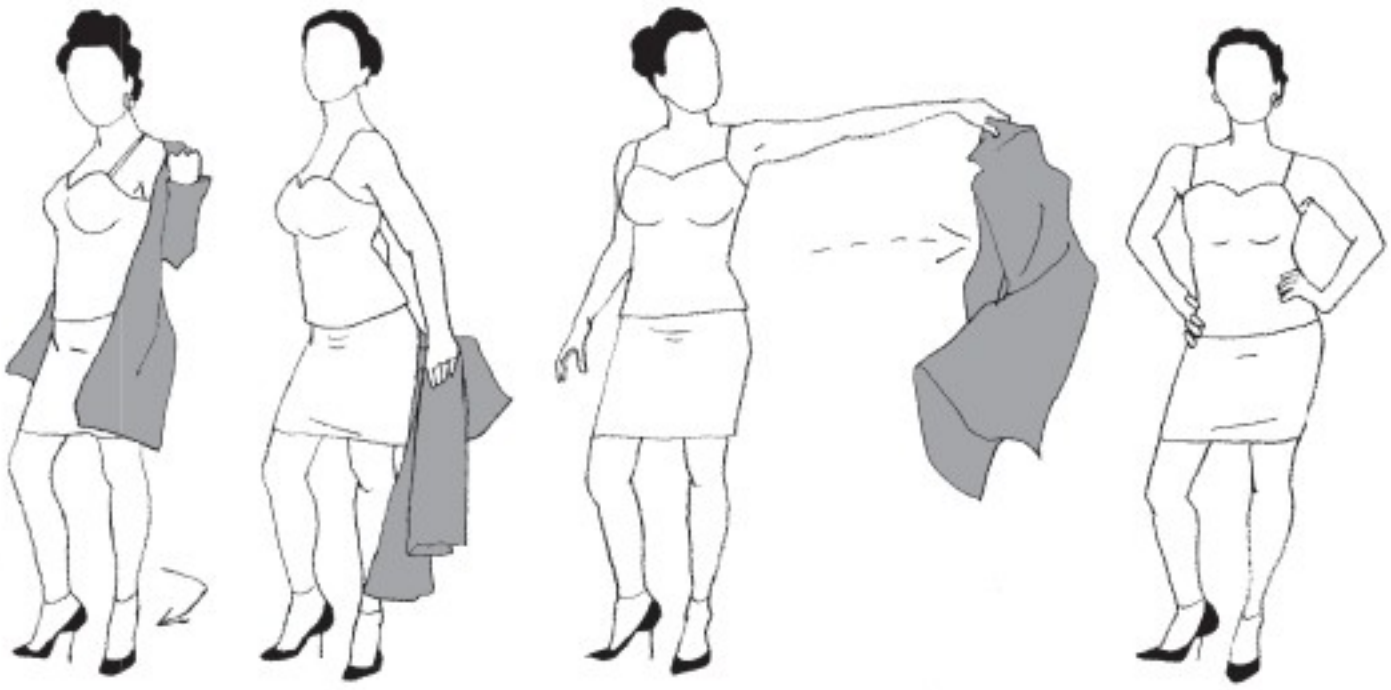
Recouvrez-la.

Déhanchez-vous à droite et découvrez l'épaule gauche, même regard pour Bob.

Recouvrez de même l'épaule gauche et tournez-vous afin de faire face à Bob.

Déhanchez-vous à gauche, laissez glisser la veste le long de vos bras, récupérez-la dans vos mains, derrière le dos, et jetez-la le plus loin possible sur votre droite en écartant légèrement les bras de votre corps.

Petite astuce pour découvrir plus facilement les épaules :
Pour découvrir votre épaule droite, tenez fermement l'encolure avec vos deux mains, tirez sur l'encolure avec la main droite vers le bas et vers l'arrière, tirez sur l'encolure avec la main gauche vers le haut, et inversement pour l'autre côté !

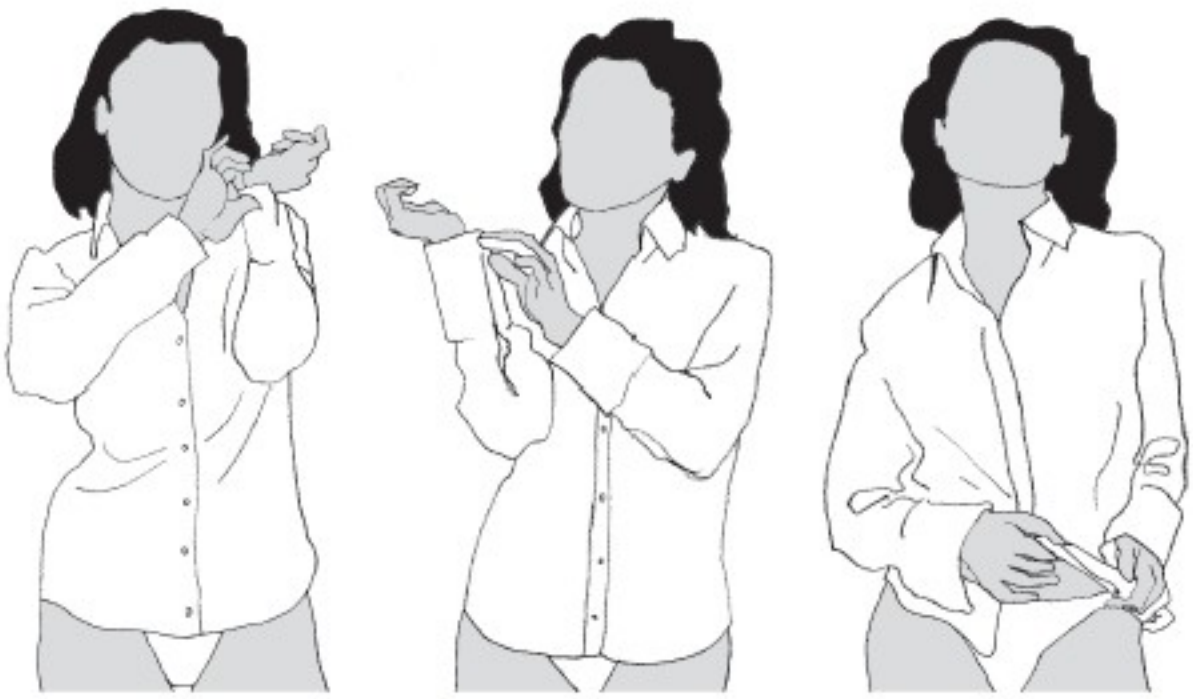


LE CHEMISIER

Le système de retrait pour le chemisier est fort ressemblant à celui de la veste, avec néanmoins quelques subtiles différences.

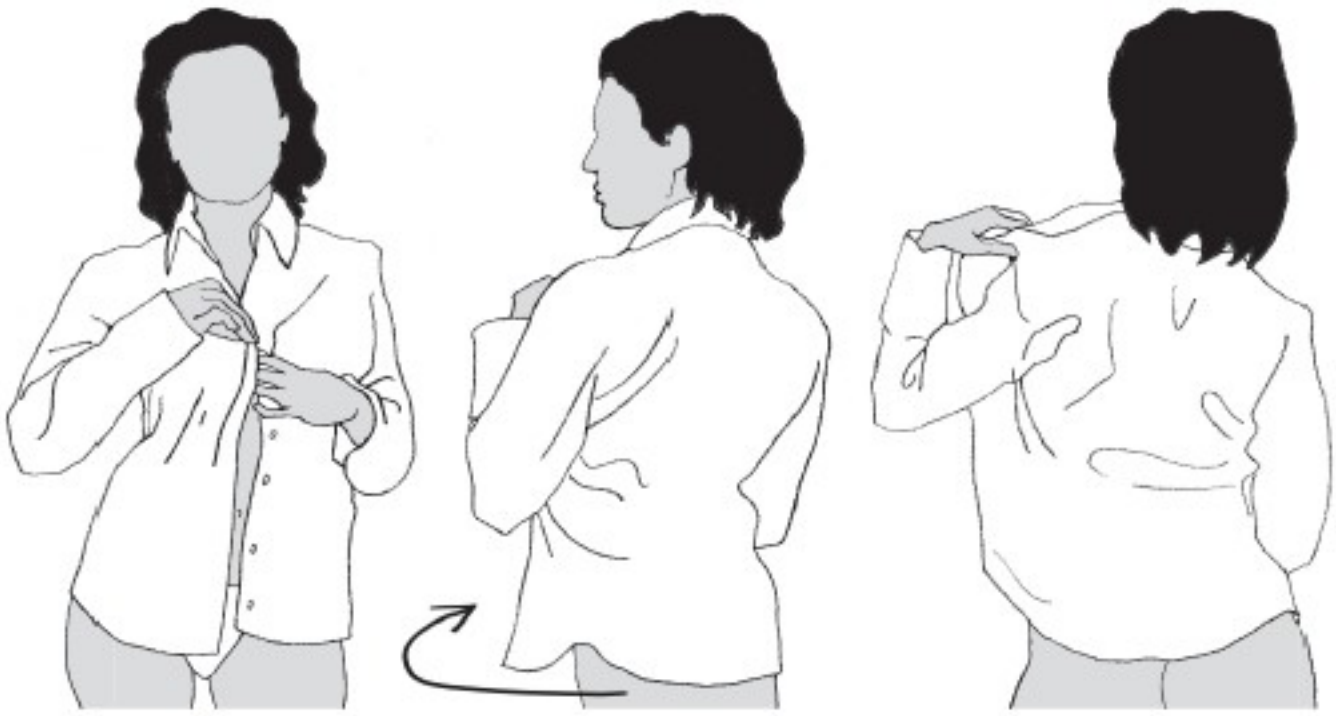
Pour retirer votre chemisier, placez-vous de trois quarts face par rapport à Bob (il doit être sur votre droite). Ramenez votre poignet gauche au niveau du visage et déboutonnez la manche en vous déhanchant à droite. Déhanchez-vous à gauche et déboutonnez la manche droite, toujours au niveau de votre visage.

Pour déboutonner le chemisier, vous procéderez du bas vers le haut. Ceci pour deux raisons. La première, c'est que lorsque vous déboutonnez un chemisier en



temps normal, vous utilisez vos deux mains et procédez du haut vers le bas, ce qui n'est pas très esthétique. La seconde, c'est qu'en procédant de cette mauvaise manière, vous risquez, dans le stress, d'oublier de défaire un bouton. Je vous laisse le soin d'imaginer la suite, quand on entendra votre chemisier se déchirer.

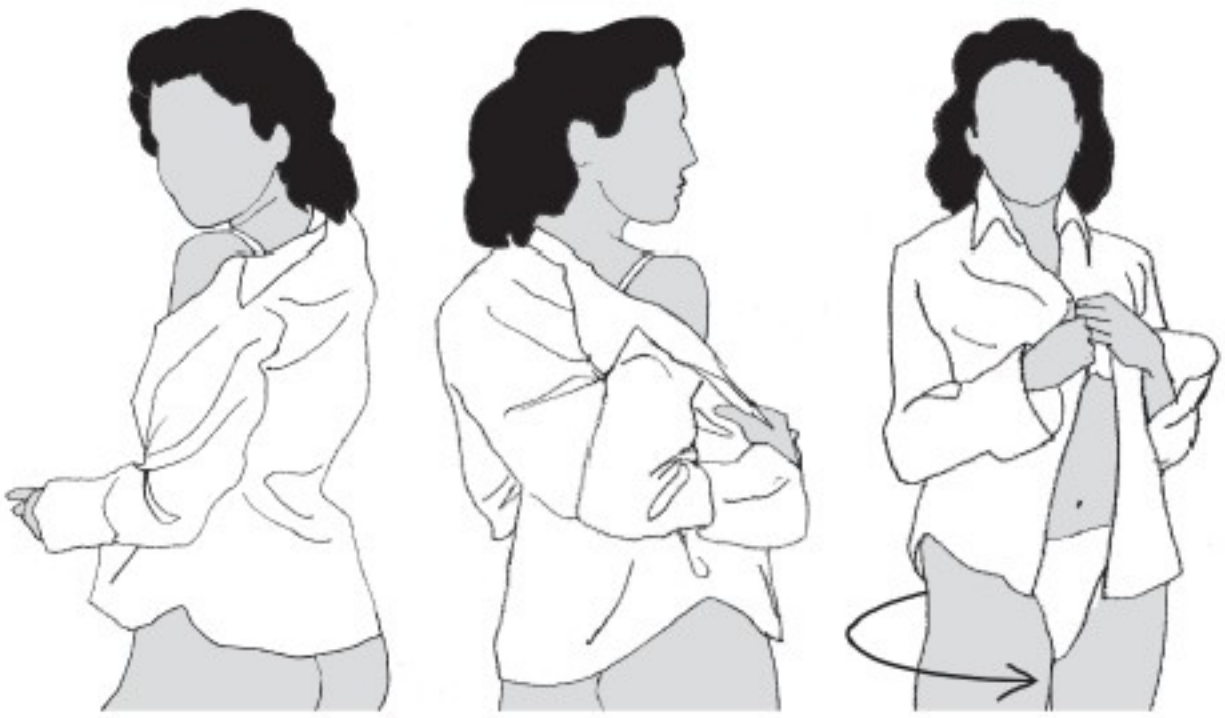
Donc, tenez le pan gauche de votre chemisier dans la main gauche et déboutonnez-le du bas vers le haut avec votre main droite.
L'index se place entre les deux pans, sous le bouton, et le pouce fait tourner ce dernier de manière à le faire passer dans la boutonnière (d'où l'intérêt que celle-ci soit légèrement élargie aux ciseaux si elle est trop étroite).



En remontant la main, vous passerez automatiquement au bouton suivant et serez assurée de ne rien déchirer lors du retrait.

Une fois tous les boutons défaits, faites face à Bob en marquant un déhanché désinvolte puis tournez-vous et déhanchez-vous à gauche.
Tenez fermement le col du chemisier avec vos deux mains et découvrez l'épaule droite en adressant, par-dessus celle-ci, un regard complice à Bob.
Recouvrez-la.

Déhanchez-vous à droite et découvrez l'épaule gauche, même regard pour Bob.

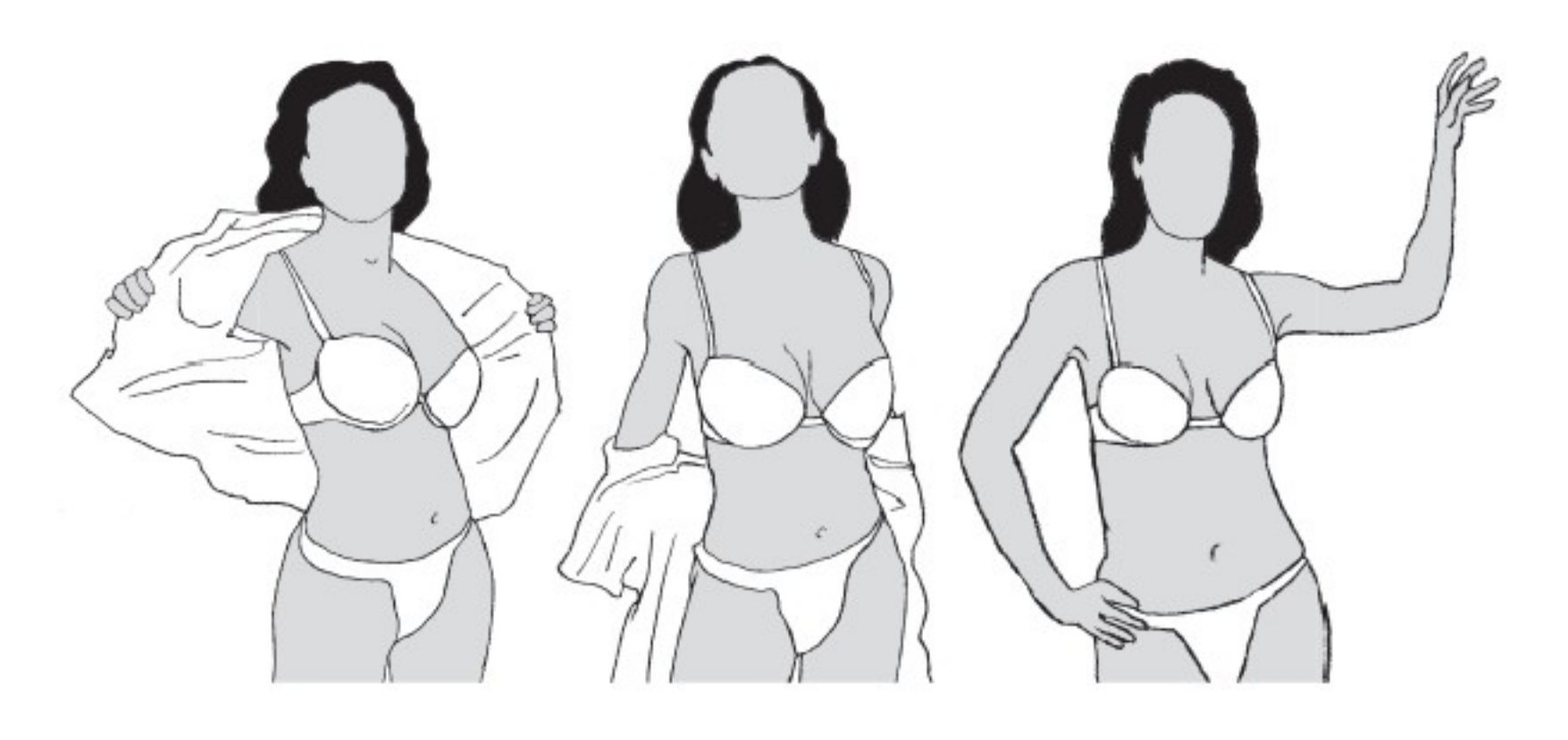


Recouvrez de nouveau l'épaule et tournez-vous afin de faire face à Bob en gardant les deux pans du chemisier bien serrés entre eux, vos mains sur le col (aucune partie de votre poitrine ne doit être visible).

Déhanchez-vous à gauche, ouvrez le chemisier d'un coup sec et laissez-le glisser le long de vos bras. Récupérez-le dans vos mains, derrière le dos, et jetez-le le plus loin possible sur votre droite en écartant légèrement les bras de votre corps.

Attention, lorsque vous découvrirez les épaules, ne devront apparaître que les bretelles du soutien-gorge, sans dévoiler complètement ce dernier.

Pour éviter de découvrir le sein, rabattez le pan du chemisier sur la poitrine.



LE CACHE-CŒUR

Le cache-cœur, tout comme le T-shirt, n'est pas un vêtement que je vous recommande car lors du retrait, vous découvrez toute votre anatomie, au lieu de jouer à suggérer avant de dévoiler. Quoi qu'il en soit, pour le retrait du cache-cœur, voici comment procéder : tournez le dos à Bob et déhanchez-vous. Regardez-le par-dessus votre épaule et déhanchez-vous sur votre gauche.
Délacez délicatement le lien et maintenez le pan avant du cache-cœur avec votre main droite. Récupérez le pan interne avec votre main gauche et ouvrez le pan avant en regardant votre main droite et en maintenant le déhanchement à gauche. Déhanchez-vous à droite et ouvrez le pan interne avec votre main gauche. Le cache-cœur est totalement ouvert.

Passez à la méthode du chemisier.

Déhanchez-vous à gauche et découvrez l'épaule droite. Recouvrez-la.

Déhanchez-vous à droite et découvrez l'épaule gauche. Recouvrez-la.

Placez vos mains sur l'encolure et tournez-vous vers Bob.

Ouvrez d'un coup et laissez glisser votre cache-cœur le long de vos épaules.

Rattrapez-le dans votre dos et jetez-le le plus loin possible en vous déhanchant du côté opposé.

LE T-SHIRT

Pour le retrait du T-shirt, malheureusement, il n'y a pas la possibilité de « jouer » vraiment avec Bob, un T-shirt est un morceau de tissu par lequel on passe la tête et qui n'offre pas beaucoup d'opportunités de « couvrir-découvrir ».
Face à Bob, ou de trois quarts face, remontez-le en croisant vos bras, jusque sous votre poitrine, puis tournez-vous.

Vous êtes, à présent, dos à Bob.

Faites glisser votre T-shirt vers le haut en prenant garde à ne pas défaire votre maquillage ou votre coiffure, déhanchez-vous à gauche et jetez le vêtement le plus loin possible sur votre droite, en jetant un clin d'œil à Bob par-dessus votre épaule droite.

LA JUPE

Placez-vous de profil par rapport à Bob (il doit être sur votre droite).

Déhanchez-vous à gauche et ouvrez la glissière.

Inclinez-vous vers l'avant en gardant les jambes bien serrées et tendues, le dos cambré et les épaules légèrement en arrière.

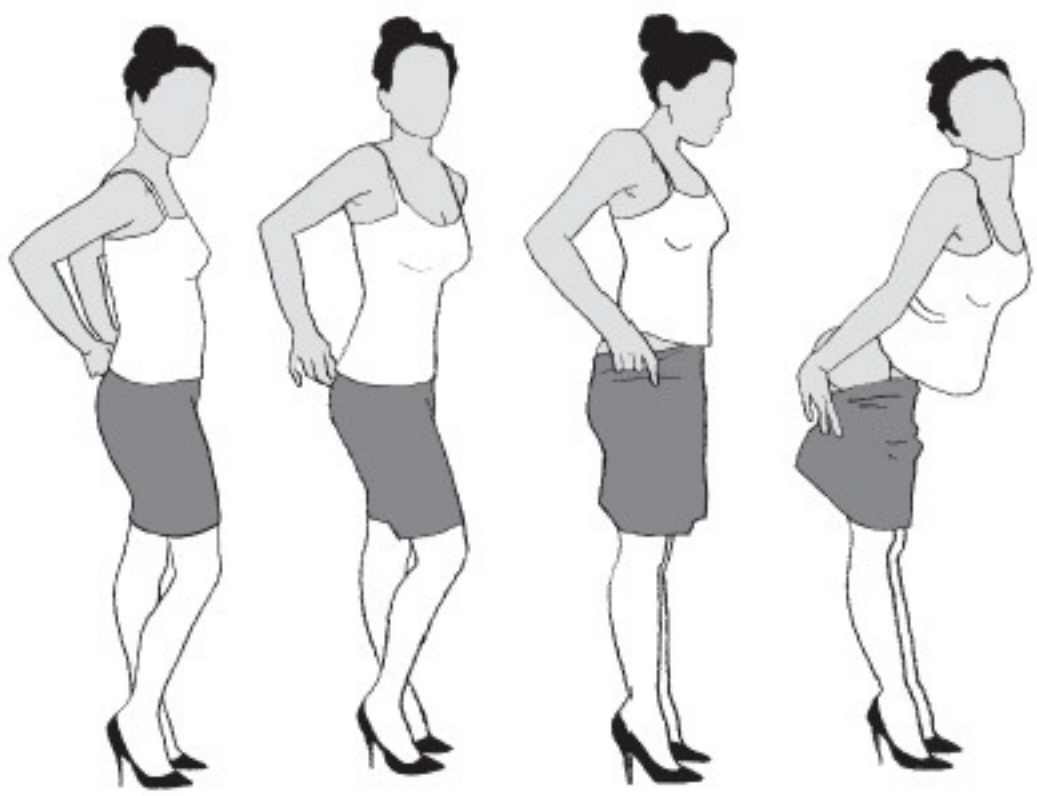
Placez vos pouces à l'intérieur de la jupe et faites-la glisser jusqu'à mi-cuisse (si la jupe peine à passer vos

hanches, déhanchez-vous à droite puis à gauche, en poussant au fur et à mesure la jupe vers le bas, de manière à dégager votre bassin).

Lâchez tout.

Ne courbez surtout pas le dos, imposez-vous une tenue corporelle stricte et impeccable.

Lorsque la jupe tombe au sol, redressez-vous et déhanchez-vous de nouveau à gauche, puis à droite. Dégagez le talon gauche (attention à ce qu'il ne reste pas accroché au tissu), puis le pied entier et posez-le sur le côté de la jupe. **Prenez garde à ne pas marcher sur le tissu**, surtout si votre jupe s'est largement évasée au sol en tombant (vérifiez toujours en jetant un rapide coup d'œil à vos pieds).

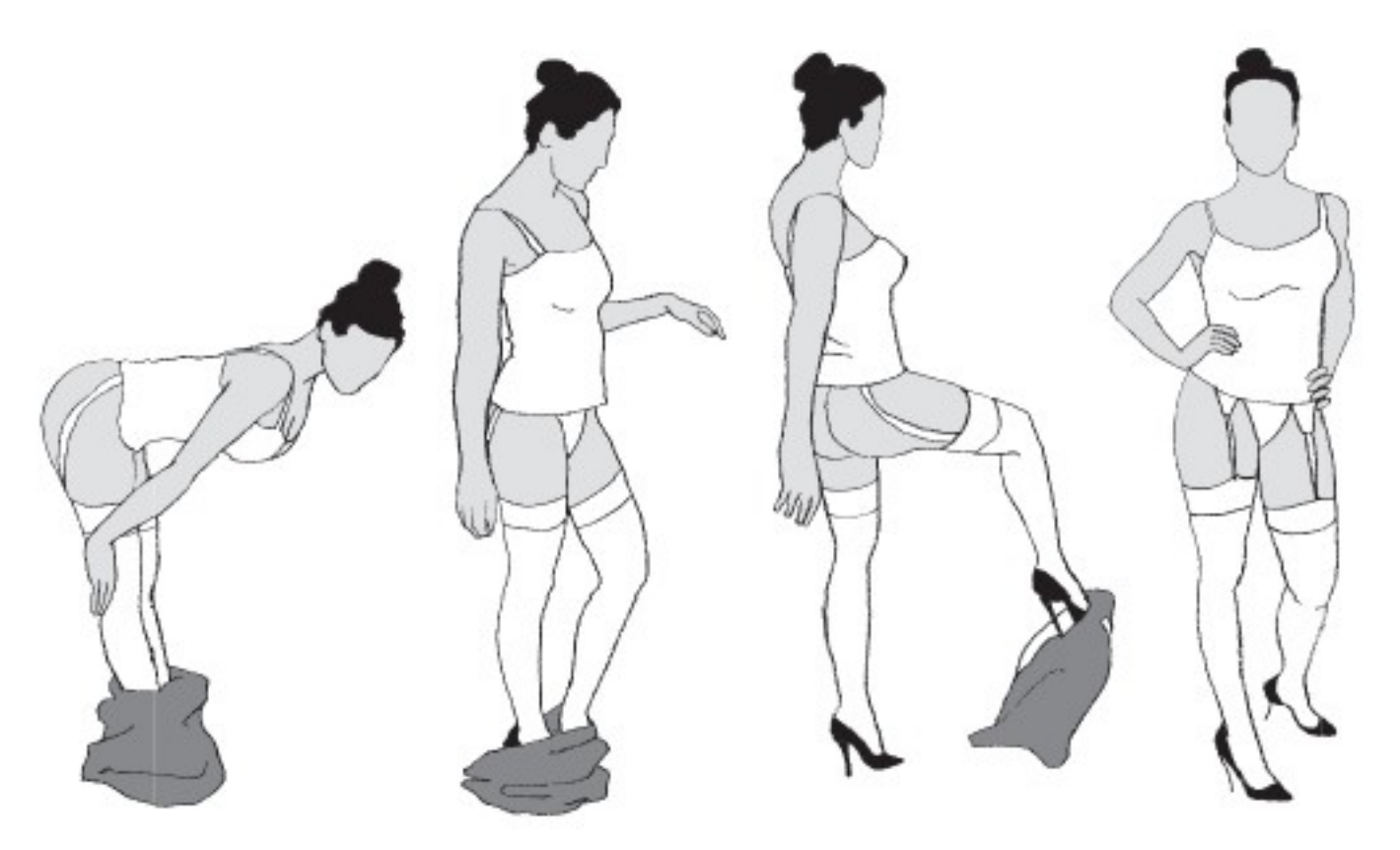


Attention à vos chaussures : si les bouts en sont trop pointus, vous risquez de voir la jupe vous revenir à la tête ! Dégagez bien la jupe sur le côté en la poussant avec l'extrême pointe de votre escarpin.

Dégagez le talon droit puis, avec la pointe du pied, dégagez la jupe sur le côté gauche, le plus loin possible de vous (vous devez, pour ce faire, croiser les jambes).

VARIANTE AVEC UNE JUPE PORTEFEUILLE

Si vous préférez utiliser une jupe portefeuille, c'est que vous n'aimez pas la simplicité. Soit ! Retirer ce type de vêtement, tout comme un cache-cœur, requiert un minimum de coordination.
Tout d'abord privilégiez idéalement une jupe dont



l'attache se fait avec des liens, placés sur le côté (c'est plus joli et sensuel).

Tournez le dos à Bob et déhanchez-vous du côté des laçages (pour la suite de l'explication, nous allons imaginer qu'ils sont à gauche), regardez-le par-dessus votre épaule et déhanchez-vous sur votre gauche.

Délacez délicatement le lien et maintenez le pan avant de la jupe avec votre main droite afin qu'elle ne tombe pas au sol.

Récupérez le pan interne avec votre main gauche et ouvrez le pan avant en regardant votre main droite et en maintenant le déhanchement à gauche.
Déhanchez-vous à droite et ouvrez le pan interne avec votre main gauche. La jupe est totalement ouverte.

Relâchez le pan de votre main gauche et, simultanément, tournez-vous face à Bob. Vous tenez votre jupe uniquement dans la main droite.

Jetez-la le plus loin possible en vous déhanchant du côté opposé.

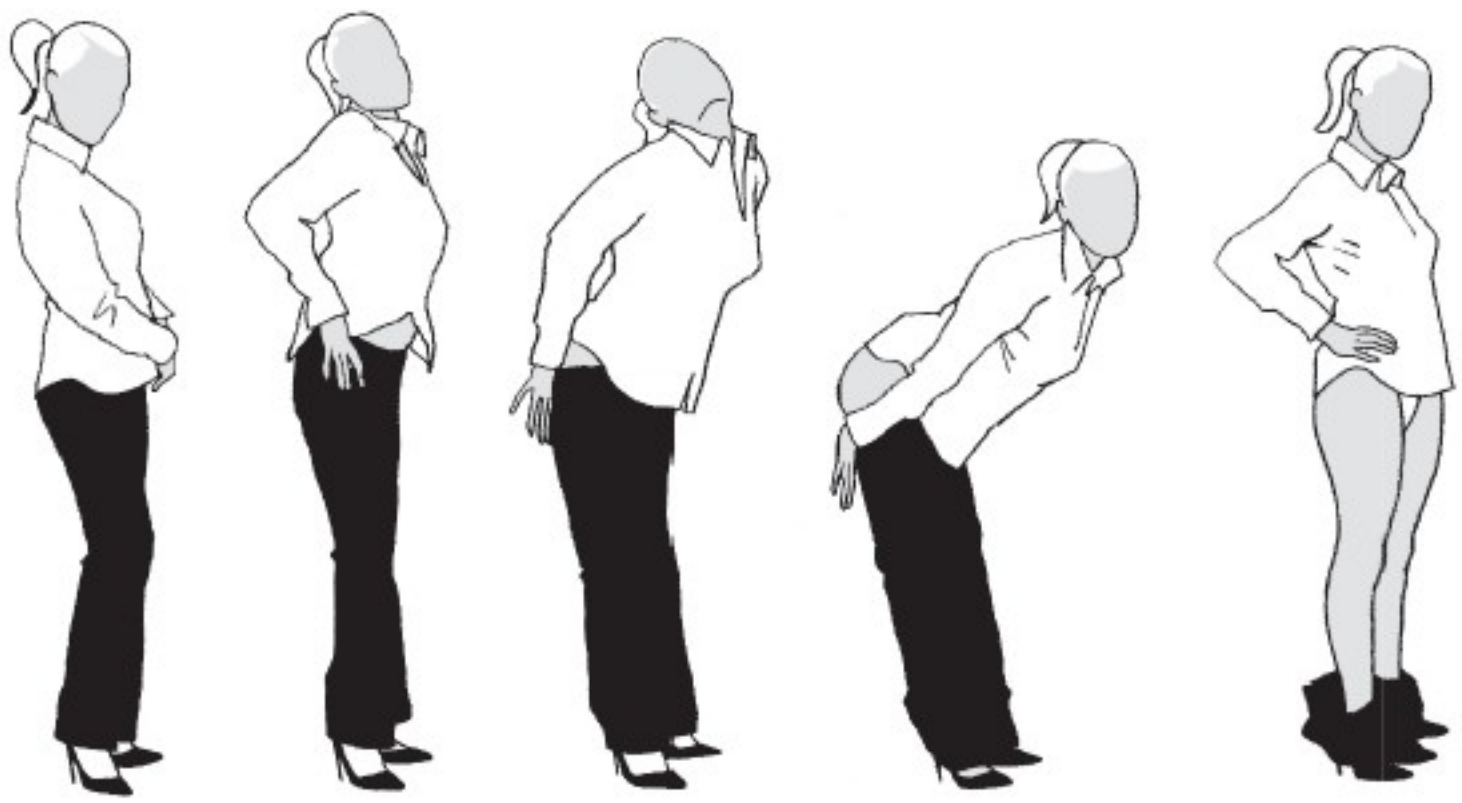
LE PANTALON

Placez-vous de profil par rapport à Bob (il doit être sur votre droite).

Déhanchez-vous à gauche et ouvrez la glissière.

Inclinez-vous vers l'avant en gardant les chevilles bien serrées – de manière à garder le bas du pantalon coincé entre vos pieds – et les jambes tendues, le dos cambré et les épaules légèrement en arrière.

Placez vos pouces à l'intérieur du pantalon et faites-le glisser jusqu'à mi-cuisse – si le pantalon peine à passer

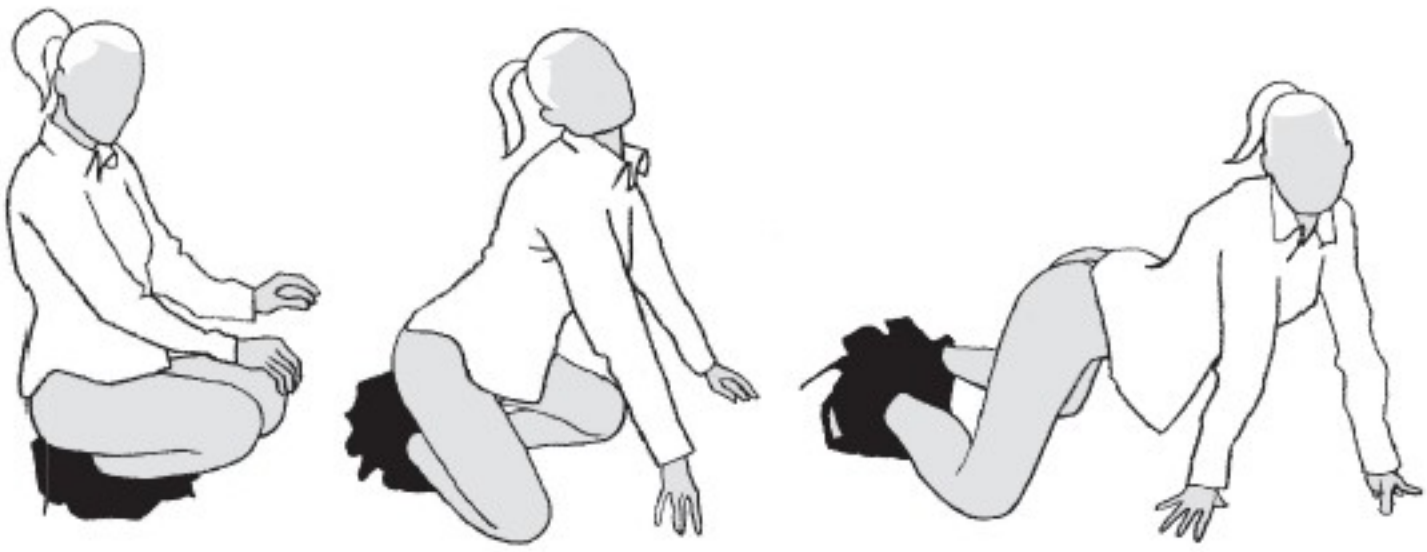


vos hanches, déhanchez-vous à droite puis à gauche, en poussant ce dernier au fur et à mesure vers le bas, de manière à dégager votre bassin.

Lâchez tout.

Ne courbez surtout pas le dos, imposez-vous une tenue corporelle stricte et impeccable.

Lorsque le pantalon tombe au sol, laissez-vous glisser (délicatement !) à terre, genoux écartés, en serrant bien les chevilles de manière à garder les bas du pantalon au niveau de vos pieds.

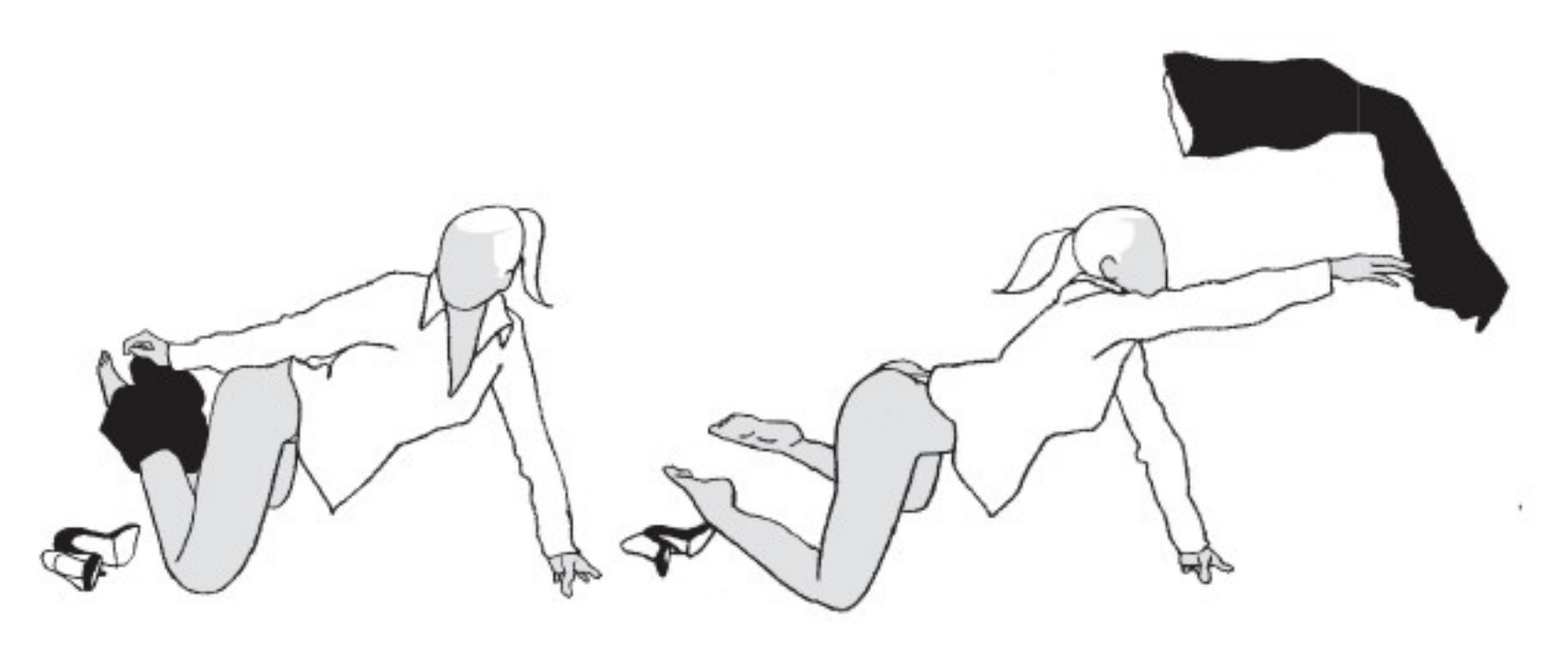


Arrivée là, les escarpins que vous aurez aux pieds se décolleront de vos talons. Retirez-les tout à fait (sans les mains !) et laissez-les près de vous.

Placez-vous à quatre pattes et relevez très rapidement les pieds de manière à basculer des genoux à la naissance des cuisses (ce qui vous évitera aussi de vous faire mal), et restez en appui sur la main gauche.

Saisissez-vous des bas de pantalon avec la main droite en cambrant votre dos au maximum et déroulez le pantalon par-dessus votre tête.
Jetez-le devant vous.

Replacez-vous en position assise sur le côté et remettez vos escarpins avec une seule main (en l'occurrence, la main droite).



Pour vous relever, remettez-vous à quatre pattes puis, en prenant appui au sol avec vos mains, basculez vos fessiers en arrière, gardez les jambes bien tendues et remontez le buste en cambrant votre dos.

Laissez vos bras remonter doucement le long de votre corps et déhanchez-vous à l'arrivée.

Évidemment, ne faites jamais le dos rond, pensez à cambrer même si la position est inconfortable (qui a dit que c'était facile ?) !

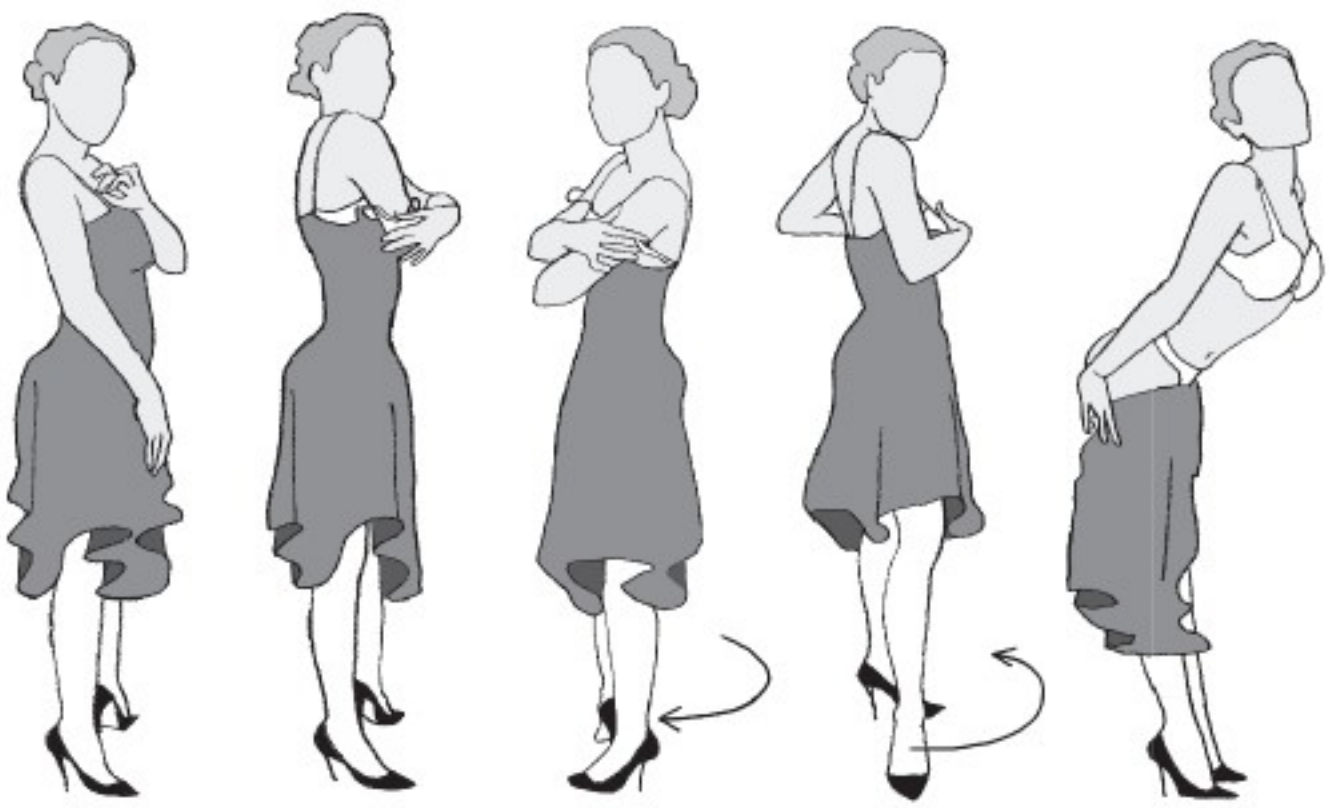
Vous risquez d'avoir les genoux rouges lorsque vous vous relèverez de cette position. Afin d'éviter ce désagrément, entraînez-vous souvent sur ce mouvement et tentez de le faire de plus en plus vite.

Le petit truc en plus

Évitez les grimaces ainsi que les parquets qui risqueraient de vous gratifier d'une belle écharde (ce serait dommage !), faites attention aux moquettes et aux tapis si vous laissez frotter vos genoux : brûlure assurée !

LA ROBE

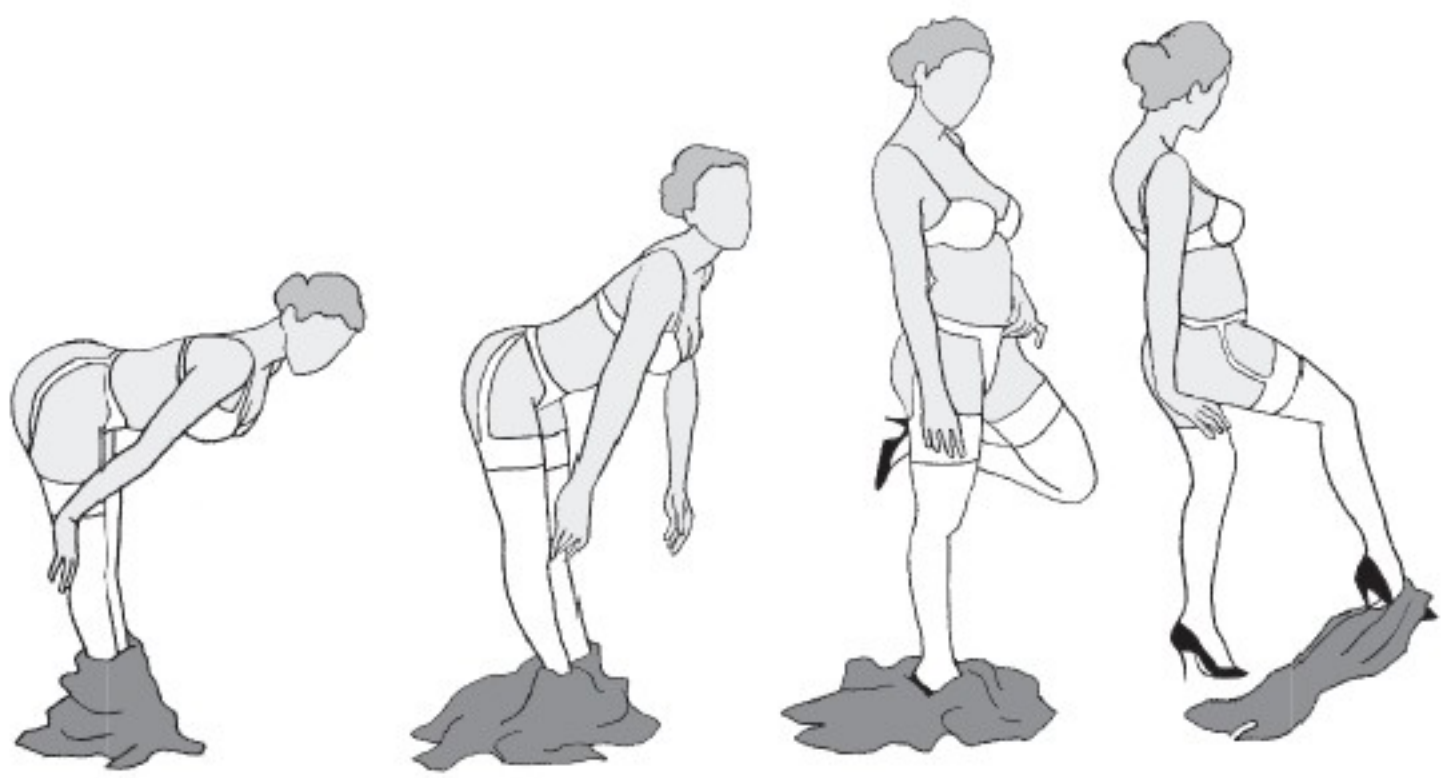
En fonction de l'ambiance que vous aurez créée et du « thème » que vous aurez choisi de mettre en place, choisissez de porter une robe. Le désavantage, c'est qu'une fois la robe retirée, vous dévoilez tout votre corps et qu'il n'y a pas de degrés d'approche. Pour pallier néanmoins ce problème et pouvoir élaborer une petite chorégraphie, pensez à rajouter des bas et un porte-jarretelles.



En fonction de la robe que vous aurez choisie, les techniques de jeu vont varier sensiblement, à vous ensuite de les adapter en fonction de votre état d'esprit et de l'échange créé avec votre partenaire.

Évitez les robes avec des grandes fermetures à glissière dans le dos et **privilégiez une robe à bretelles** (vous mettrez à ce moment-là un soutien-gorge bandeau, pas de soutien-gorge du tout, ou encore des nippies).

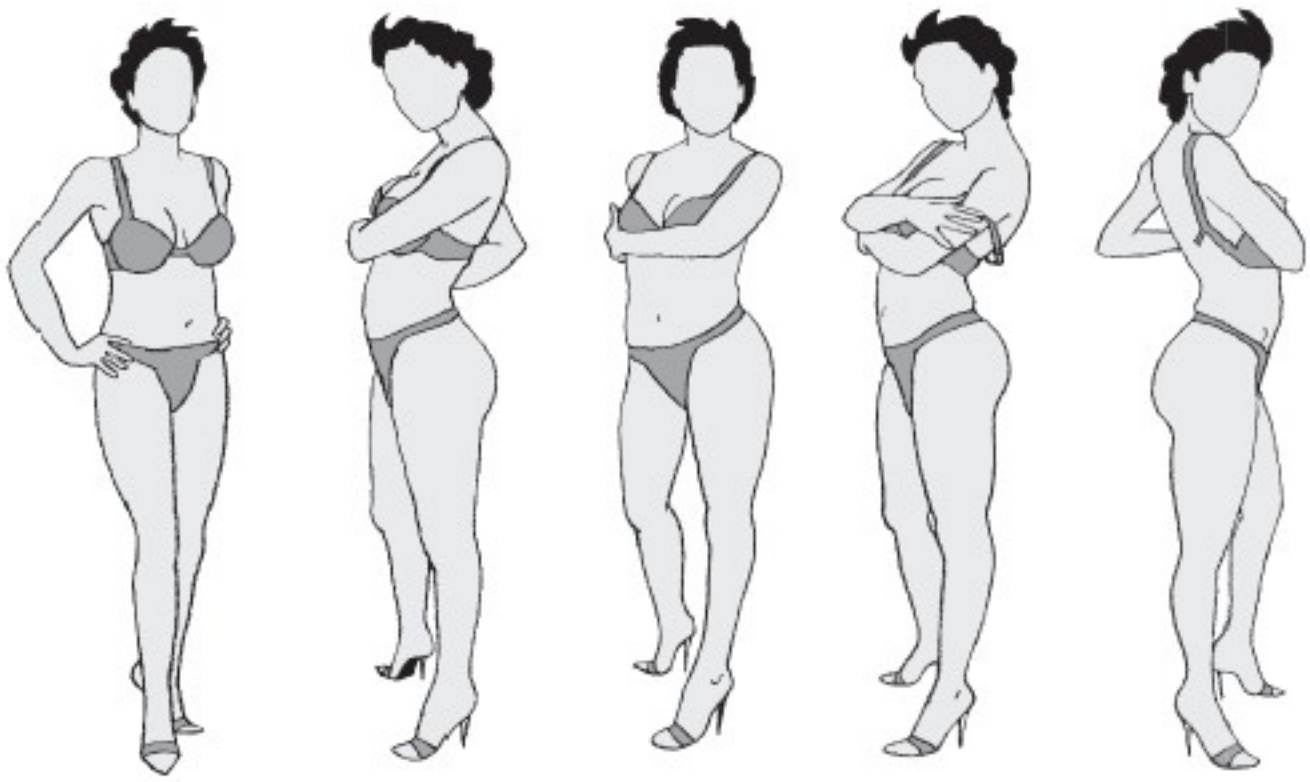
Placez-vous de trois quarts face à Bob et déboutonnez votre robe. Pour le retrait des bretelles, reportez-vous à la technique du retrait du soutien-gorge, ci-après. Lorsque vous souhaiterez retirer la robe, placez-vous dos à Bob et laissez-la tomber à vos pieds. Dégagez vos pieds.



Cachez votre poitrine entre vos bras et placez-vous de profil.
Accroupissez-vous pour ramasser la robe et couvrez-en votre poitrine en vous relevant en « body wave » (basculez vos fessiers en arrière, gardez les jambes bien tendues et remontez le buste en cambrant votre dos).
Tournez-vous et jetez la robe sur le côté en vous déhanchant du côté opposé.

LE SOUTIEN-GORGE

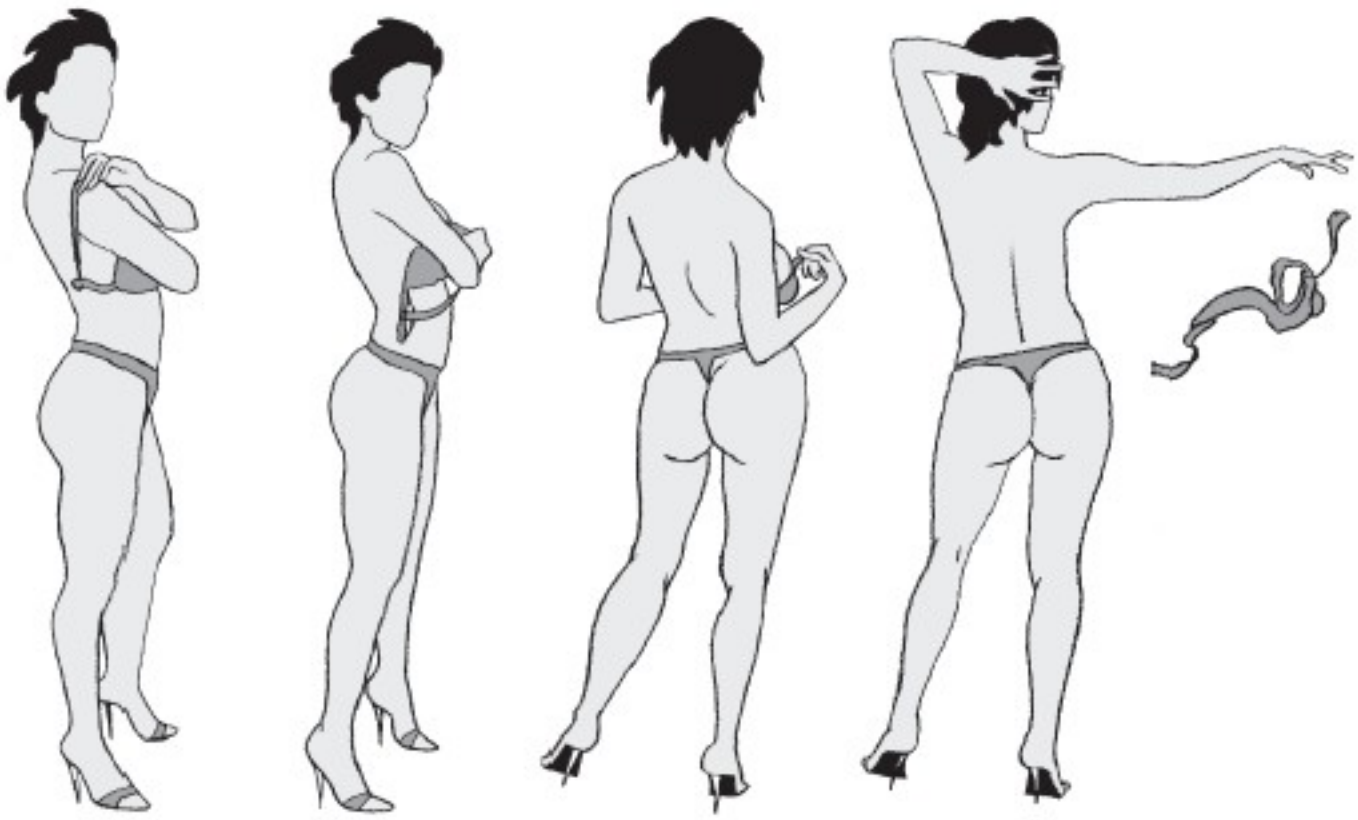
Pour retirer votre soutien-gorge, placez-vous de trois quarts face à Bob. Maintenez votre soutien-gorge en plaçant votre avant-bras gauche sous votre poitrine et ramenez la main droite à l'arrière pour le dégrafer.



Faites bien attention à votre placement, Bob ne doit surtout pas apercevoir la main qui se trouve dans votre dos (travaillez votre position plusieurs fois devant un miroir pour peaufiner le placement).

Dégrafez le soutien-gorge en utilisant uniquement votre main droite (eh oui, cela requiert un minimum de doigté !) : placez votre index sous la lanière puis pincez les agrafes entre le pouce et le majeur pour les faire glisser et les ouvrir.

Attention toutefois au soutien-gorge trop serré, il risque de s'ouvrir violemment et de se rabattre vers l'avant. N'hésitez pas à le fermer en le laissant le plus lâche possible pour éviter le gag.



Une fois le soutien-gorge ouvert, déhanchez-vous à droite en vous plaçant de profil gauche et baissez légèrement votre épaule tout en faisant glisser la bretelle gauche avec votre main droite.
Coincez votre soutien-gorge avec le poignet droit (il ne faut pas qu'il tombe !) et maintenez-le en plaçant votre bras droit sous votre poitrine.

Pivotez sur votre gauche (vous êtes donc de profil droit) et retirez discrètement la bretelle hors du champ de vision de Bob.

Répétez l'opération avec la bretelle droite.

Une fois que vous avez libéré vos bras, tournez le dos à Bob, replacez votre bras droit sous la poitrine et passez la main gauche dans vos cheveux, tout en regardant Bob par-dessus votre épaule et en vous déhanchant à droite.

Saisissez fermement votre soutien-gorge et, simultanément, jetez-le sur la droite en le suivant du regard et en vous déhanchant à gauche.

Cette étape est importante et elle doit être travaillée avec beaucoup de minutie, l'idée étant que Bob ne s'aperçoive pas outre mesure que vous avez retiré votre soutien-gorge !

Les petits trucs en plus :

Dès que vous vous placez pour l'ouverture du soutien-gorge, comptez jusqu'à trois. Si à trois, vous n'avez toujours pas réussi à l'ouvrir, avancez-vous vers Bob, penchez-vous vers lui en lui tournant légèrement le dos et tirez sur la lanière avec votre index deux ou trois fois. Il comprendra qu'il doit vous aider (il faut bien qu'il participe un peu, non ? !).

Si vous peinez à dégrafer votre soutien-gorge, prévoyez d'écarter légèrement les agrafes au couteau pour une meilleure fluidité.

Vous pouvez également attacher une seule agrafe pour vous faciliter la tâche.

Ne serrez pas trop votre lingerie, elle risquerait de vous laisser des marques !

LE STRING

Il y a effectivement plusieurs manières d'enlever un string : debout, assise, couchée, avec les pieds, les mains ou les dents…
Je vous laisse à votre imagination mais je vais vous expliquer comment enlever votre string de la manière la plus gracieuse possible.

Placez-vous de profil devant votre chaise (vous devez la sentir au niveau haut de votre mollet, sinon c'est que vous êtes trop loin, il faut vous rapprocher), Bob doit être sur votre droite.

Déhanchez-vous à gauche et placez vos pouces entre vos hanches et les lanières du string.

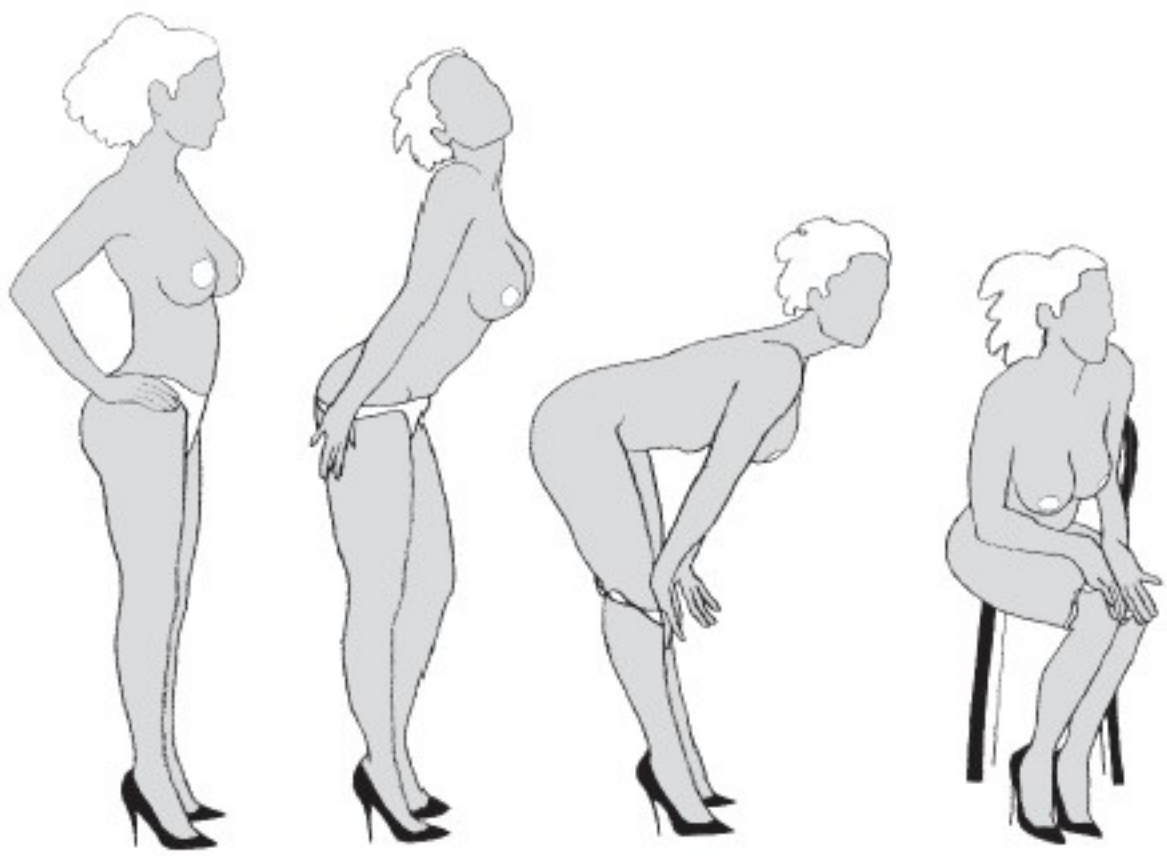
Inclinez-vous vers l'avant en gardant les jambes bien serrées et tendues, le dos cambré et les épaules légèrement en arrière.

Faites glisser votre string jusqu'aux genoux et asseyez-vous sur le côté (toujours de profil par rapport à Bob).

Ne courbez surtout pas le dos, imposez-vous une tenue corporelle stricte et impeccable.

Plus vous vous cambrerez, plus votre ventre semblera plat, ne l'oubliez pas !

Vous tenez donc votre string entre les mains.



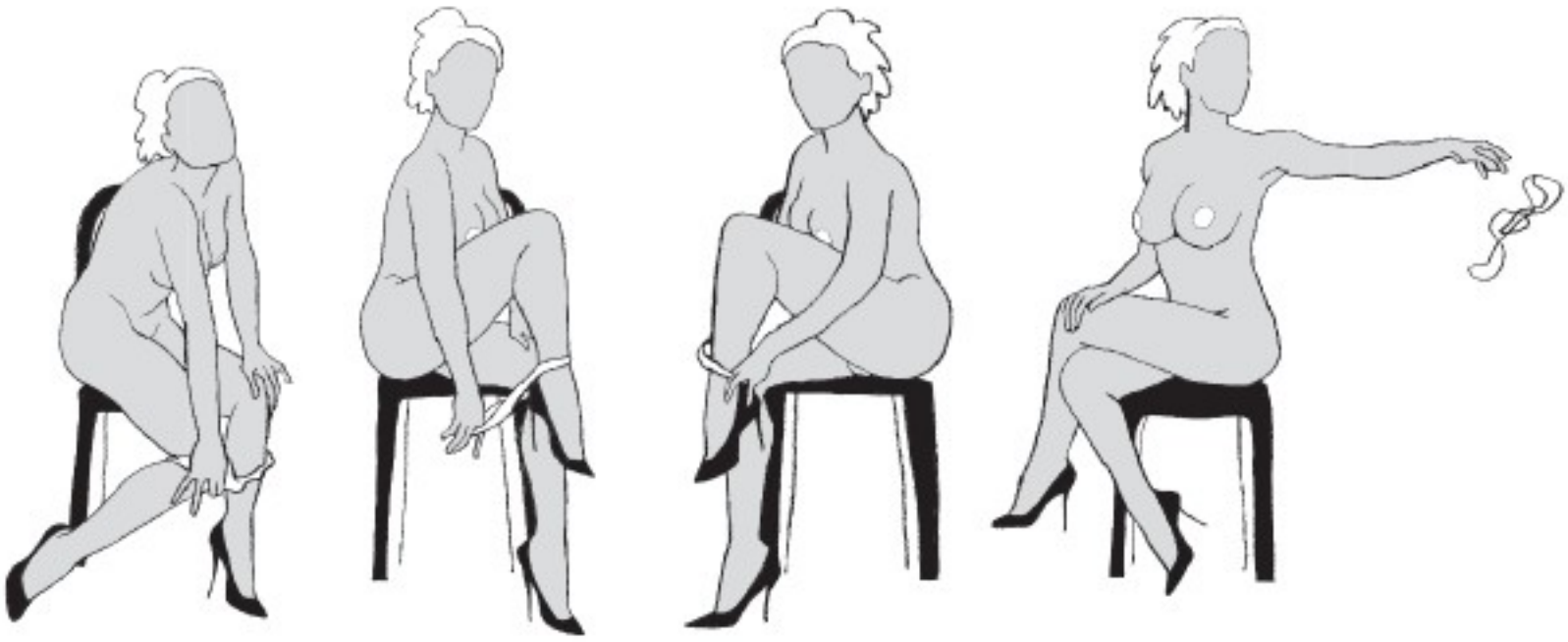
Pour éviter de vous avachir totalement sur vous-même pour l'enlever, relevez le pied droit puis, dans le même mouvement, relevez votre genou, faites glisser le string le long de votre jambe et dégagez bien votre talon.

Votre dos doit rester parfaitement droit.

Vous venez de retirer le string de votre jambe droite.

Croisez les pieds (pied droit derrière le pied gauche), posez votre main droite sur l'assise tout en maintenant le string dans votre main gauche et pivotez sur votre côté droit (Bob est maintenant à votre gauche).

Effectuez l'opération à gauche de la même manière, sans pivoter de nouveau, croisez vos jambes et jetez le string le plus loin possible !



Les petits trucs en plus :

Pourquoi croise-t-on les pieds ?

Lorsqu'on veut passer d'un côté à l'autre de la chaise, en général, on écarte largement les genoux, histoire d'avoir le meilleur appui et d'aller au plus vite.

Je vous rappelle qu'à ce niveau, vous êtes nue et que ce n'est donc pas une position des plus glamour.

Afin d'éviter de dévoiler toute votre anatomie, le fait de croiser les pieds va vous permettre de garder vos genoux bien serrés en pivotant d'un côté à l'autre de votre chaise.

LE PORTE-JARRETELLES

Mettre un porte-jarretelles demande **un peu de concentration, beaucoup de « zenitude » et, surtout, une bonne dose d'A (hu) mour** (bien sûr, le porte-jarretelles, c'est pour faire plaisir à Bob, pas à vous, parce que quand vous aurez expérimenté la mise en place, si vous n'êtes pas du genre têtue, vous aurez envie de l'envoyer finir ses jours au fond du placard), plus quelques paires de bas de rechange et éventuellement un ou deux autres exemplaires de la « bête ».

Premièrement, détendez-vous et respirez un bon coup (une fois que vous serez pliée en deux à tenter de l'accrocher, vous allez manquer d'oxygène, virer au rouge tomate, commencer à suer à grosses gouttes… Faites donc vos réserves !).

Explications :

Si vous avez des bas autocollants, pensez à insérer la petite attache en plastique mou entre les bandes de colle (c'est plus facile ensuite).
Essayez de placer l'accroche en métal sans tout casser !
On insère d'abord le bouton boursouflé dans l'espace le plus large et on tire ensuite délicatement sur le crochet en métal pour bloquer. Commencez par l'avant ; pour l'arrière, redoublez de patience et évitez le torticolis ou le tour de reins.

Si vous avez des bas simples, ce sera beaucoup plus facile, mais bonjour la catastrophe lorsqu'ils vous tomberont sur les pieds ! Conclusion : oubliez-les !

Vous êtes enfin harnachée ? Allons-y !

Placez vos jambes l'une devant, l'une derrière. Gardez la jambe restée à l'arrière bien tendue, relevez le talon du pied placé à l'avant et basculez tout le poids de votre corps sur cette jambe en repliant légèrement le genou.

Détachez simultanément l'accroche avant du porte-jarretelles sur votre jambe située à l'avant et l'accroche arrière du porte-jarretelles sur votre jambe restée à l'arrière.

Inversez la position de vos jambes et répétez le geste.

Vous venez de dégrafer toutes les attaches.

Placez l'avant-bras gauche sur votre porte-jarretelles (en appui sur votre ventre afin que ce dernier ne tombe pas au sol) en vous tournant de trois quarts face à Bob, comme pour le soutien-gorge, puis dégrafez avec votre main droite.
Récupérez le porte-jarretelles et lancez-le sur le côté en vous déhanchant du côté opposé.

Pour éviter d'avoir à dégrafer une rangée de dix attaches, facilitez-vous la vie : attachez la première, celle du milieu et la dernière !

LES BAS

Nous allons dévoiler nos petits bijoux le plus sensuellement du monde. Mais, avant tout, il faut avoir bien choisi ses bas !

Placez-vous de profil, sur l'un des côtés de votre chaise.

Retirez délicatement votre pied de votre chaussure (d'où l'intérêt d'éviter les brides), en veillant à ce qu'elle ne se renverse pas.

Placez toujours sur la chaise la jambe qui « correspond » à Bob (si Bob est à votre droite et que vous êtes de profil, placez votre jambe droite sur la chaise).

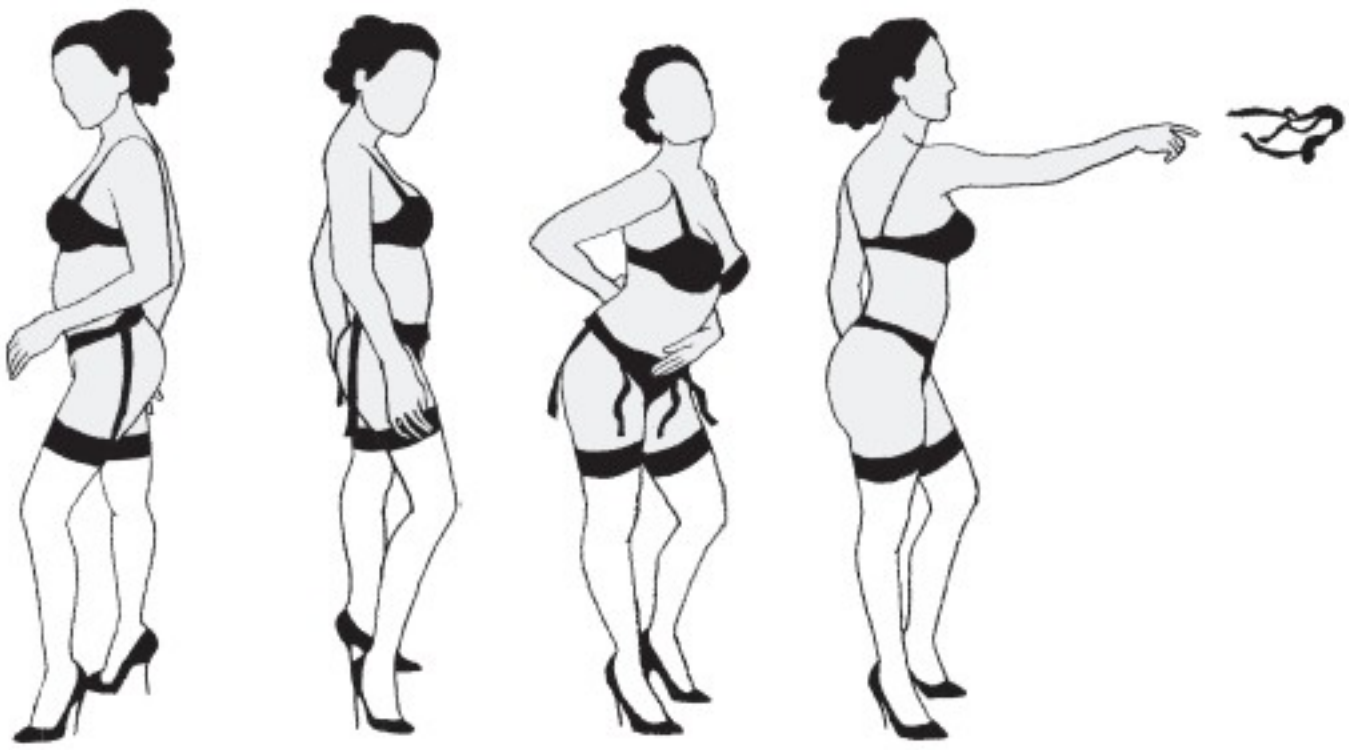
Ramenez votre jambe face à vous, pied pointé sur l'assise, et commencez à enrouler ce dernier.

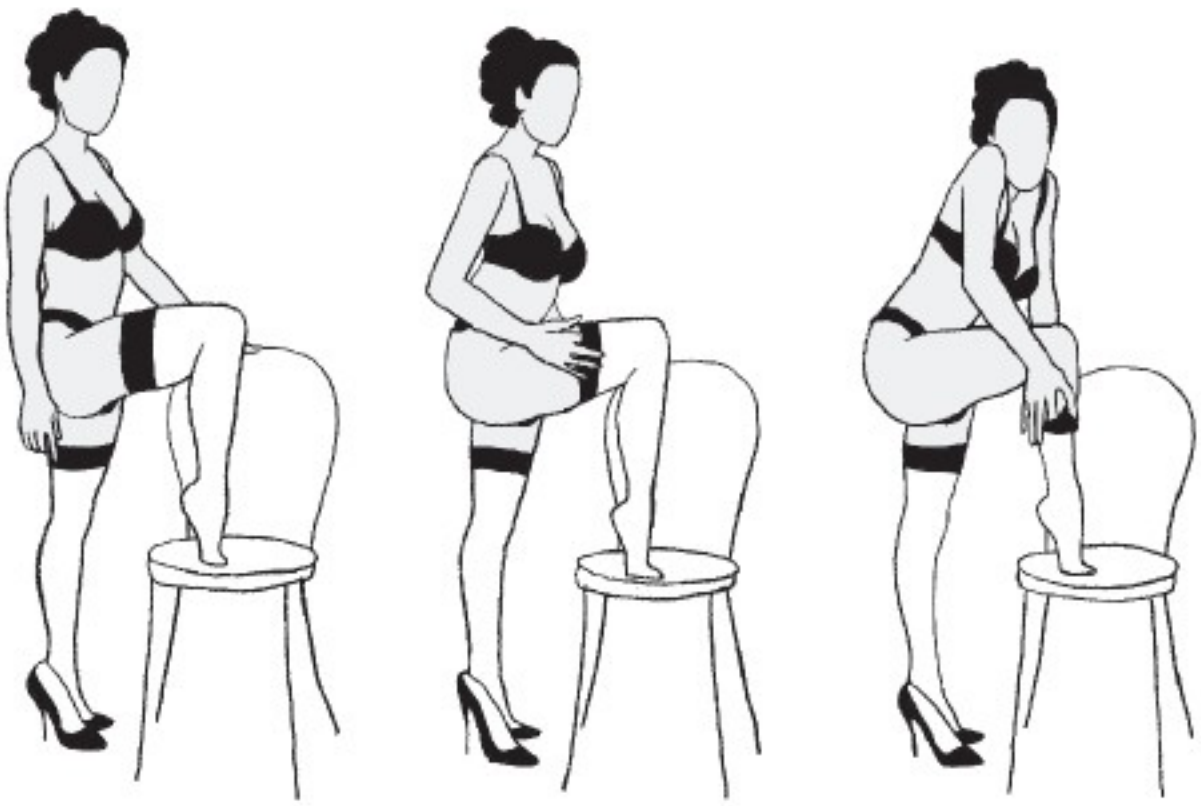
Gardez toujours votre dos bien droit, cambrez-vous et ne vous avachissez pas sur vous-même, étirez-vous !

Passez votre pouce dans le pied de votre bas et dégagez votre talon. Redressez-vous et posez votre main gauche sur le dossier de la chaise (si Bob est à votre droite) afin d'y prendre appui, puis basculez votre pied vers l'arrière.

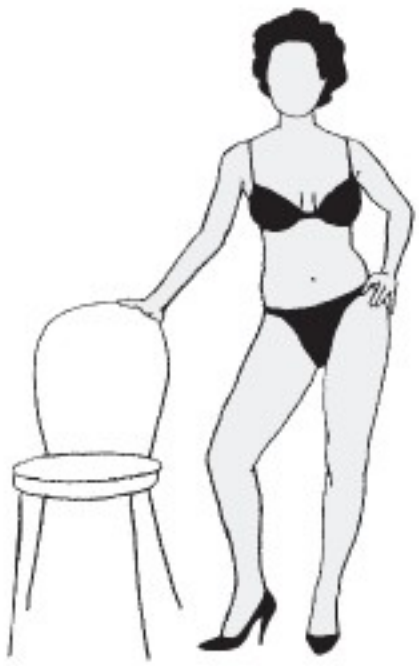
Pincez le bas à l'extrémité de vos orteils et faites-le se dérouler par-dessus votre tête en le jetant loin devant vous.

Replacez votre pied dans votre escarpin, passez de l'autre côté de la chaise par l'arrière et répétez l'opération.





Une autre version, mais un peu moins visuelle, veut que, pour retirer vos bas, vous placiez la pointe de votre pied sur l'assise de Bob, entre ses jambes. Une fois votre bas enroulé, laissez Bob le retirer de votre pied. Répétez l'opération de l'autre côté !



LE BUSTIER

Pour retirer un bustier, attendez d'avoir de la maîtrise et procédez au délaçage avec l'assistance de Bob.

Faites comme pour le soutien-gorge, à cette différence près que vous n'aurez pas de bretelles à retirer.

Maintenez-le bien pendant le délaçage afin qu'il ne tombe pas au sol.

Une fois ce dernier ouvert, tournez-vous et placez-vous dos à Bob.

Pour le retirer sensuellement, passez une main dans vos cheveux, déhanchez-vous et jetez le bustier loin du côté opposé.

LA NUISETTE

À la fin de votre strip-tease, placez-vous dos à Bob, faites tournoyer la nuisette par-dessus votre tête et faites-la glisser le long de vos bras !

LES CHAUSSURES

Les chaussures sont **le seul accessoire qui ne se retire jamais**, ou alors de manière très furtive lors du retrait du pantalon ou des bas, pour être aussitôt remis en place !

Lors du retrait des bas, les escarpins doivent rester droits, sans se coucher au sol, afin de pouvoir replacer immédiatement le pied dans la chaussure.

Lors du retrait du pantalon, les mules se décrochent doucement au sol et se remettent délicatement avant de se relever.

Les petits trucs en plus :

Déhanchez-vous toujours du côté opposé à celui par lequel vous retirez le vêtement. Si vous vous déhanchez à gauche, jetez votre veste à droite !

Ne vous déshabillez jamais derrière votre chaise, le retrait des vêtements se fait toujours en zone « découverte », entre Bob et votre assise !

L'utilisation des accessoires

LES GANTS

Il y a de multiples manières de retirer une paire de gants.

Entre le retrait à la Gilda et celui à la Violeta, il y a aussi la manière Marie, Laure ou Claire. À vous de choisir !

Voici les deux manières que je préfère :

De dos, ramenez vos deux bras tendus au-dessus de votre tête, attrapez un bout de tissu à l'extrémité du gant (au niveau du coude) et déroulez ce dernier à l'envers en vous déhanchant toujours du côté opposé.

Répétez l'opération avec l'autre gant !

En position assise, jambes croisées, placée de trois quarts face, posez le coude sur le genou puis pincez les doigts du gant avec les dents en tirant pour le retirer doucement. Enlevez-le avec l'autre main.

Pivotez de l'autre côté de la chaise et répétez l'opération avec l'autre gant.

L'ÉVENTAIL

L'utilisation de l'éventail n'est pas anodine. L'éventail est **un petit accessoire très féminin qui possède son propre langage**.

Pour en saisir quelques notions, voici ce que certaines positions signifient :

- Si vous le tenez dans la main droite devant votre visage, il invite celui à qui vous adressez votre regard à vous suivre.
- Si vous le tenez fermé dans la main droite, il signifie que la personne à qui vous adressez votre regard est trop entreprenante.
- Si vous le faites glisser fermé sur votre joue, il signifie à la personne à qui vous adressez votre regard que vous l'aimez.
- Le poser sur vos lèvres invite au baiser.
- Vous cacher derrière l'éventail et lancer des œillades à votre partenaire signifie que vous lui demandez s'il vous aime.

À vous d'en découvrir les autres significations, mais ne le faites surtout pas glisser dans votre main, il voudrait dire que vous haïssez celui que vous regardez !

LE CHAPEAU

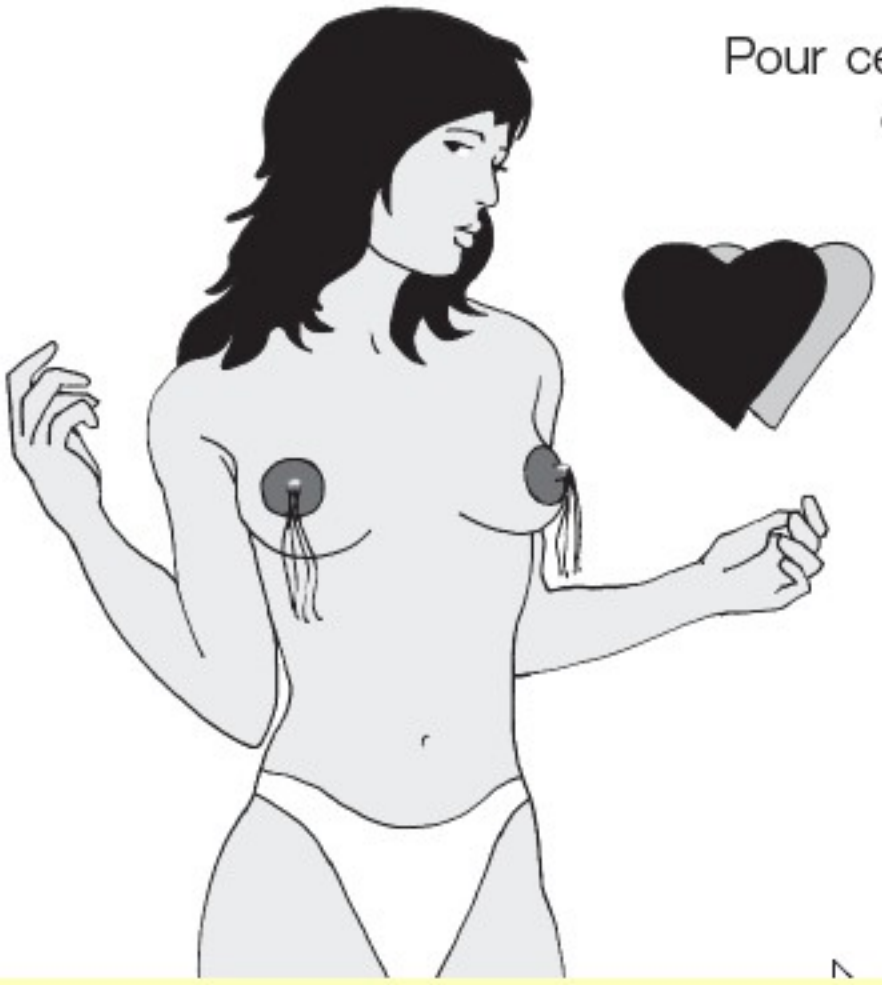
À n'utiliser que lorsqu'on met en place un numéro élaboré, le chapeau ne se porte que quelques instants au moment de « l'ouverture » du show.

Débarrassez-vous-en vite, il risque de vous gêner et de vous « renfermer » plus que de vous mettre en valeur.

LES NIPPIES

Voici un petit accessoire (il y en a de très jolis) bien pratique lorsqu'on retire son soutien-gorge et très sensuel ! Il s'agit de pièces de tissu ou de strass autocollantes qui dissimulent vos mamelons.

N'hésitez pas à vous en parer.



Pour ceux qui ont des pampilles que vous souhaiteriez faire tourner, il faut le coup de main. Voici deux méthodes parmi d'autres : levez les bras et sautillez sur place (ce n'est pas forcément agréable,

surtout pour les poitrines lourdes). Faites rouler vos épaules par des rotations amples et successives.
À vous d'expérimenter !

LES VOILES

Plutôt que de vous en servir pour vous cacher, servez-vous-en pour suggérer les courbes de votre corps.

Choisissez-les sobres et unis, transparents, et jouez avec la lumière des bougies.

Si vous êtes à court d'imagination, tentez la danse des sept voiles !

N'hésitez pas à vous en couvrir partiellement pour dévoiler vos lignes et laissez-les glisser sur votre peau ; profitez du joli son que vous pouvez en tirer.

LE BOA

Oubliez les boas petits, fins et dont les plumes sont toutes rabougries : direction poubelle !

Privilégiez un vrai boa, long, fourni, avec des plumes ouvertes, « vivantes » et saines.

Utilisez-le pour cacher certaines parties de votre corps ou votre visage (pour ne laisser voir que vos yeux), couvrez-découvrez et, comme le chapeau, ne le gardez pas longtemps !

Une chorégraphie type

Voici quelques exemples expliqués point par point.

La tenue de base que nous allons privilégier est le tailleur jupe-chemisier, avec **un ensemble de lingerie coordonné**.

Le tout sera sobre, ce qui vous permettra toutes les fantaisies possibles avec les accessoires et votre chorégraphie. N'oubliez pas que cette chorégraphie est un exemple, vous pouvez la modifier et l'agrémenter à votre guise, la changer, la personnaliser.

Lors des cours donnés aux élèves d'ArtStrip, nous avons pour habitude de débuter avec une musique douce et langoureuse tel *Mad about you* de Hooverphonic mais, encore une fois, c'est à titre d'exemple, l'important étant que vous vous appropriiez ce moment qui vous est totalement intime.

Afin de vous donner des repères simples et de garder toute la fluidité possible dans votre chorégraphie, **chaque retrait de vêtement est associé à un mouvement particulier**.

Évidemment, cela doit rester strictement indicatif, vous seule connaissez cette chorégraphie et, s'il vous arrive d'avoir un trou de mémoire quant au déroulement, pourvu que vous soyez assez à l'aise pour ne pas en faire cas et enchaîner sur d'autres mouvements sans créer de cassure de rythme, personne ne s'en rendra compte.

Nous imaginons que Bob n'est absolument pas au courant de ce qui va lui arriver ; bien sûr, il n'a pas lu le script, il découvre.

Préparez-lui un petit dîner (aphrodisiaque) en tête à tête, l'ambiance et la décoration seront déjà mises en place et vous n'aurez qu'à prétexter un anniversaire de mariage, de rencontre ou encore une promotion pour passer à la suite.

N'oubliez pas au préalable d'enregistrer un CD audio dans lequel vous aurez glissé en tout dernier la musique sur laquelle vous allez effectuer votre petit numéro.

À la fin du dîner, ne vous embêtez pas à débarrasser la table, vous tomberiez dans la routine ménagère et cela risquerait de tout faire capoter. Baissez légèrement les lumières.
Installez Bob sur le canapé du salon et dirigez-vous vers la porte après avoir monté le son de votre chaîne hi-fi. C'est parti !

Les explications qui vont suivre reprennent partiellement ce que nous avons déjà évoqué dans les rubriques précédentes.

Afin de ne pas vous perturber avec des renvois à d'autres chapitres et de vous permettre une lecture fluide et continue, je vais reprendre des passages que vous connaissez déjà, mais avec lesquels vous pourrez travailler de manière moins « saccadée ».

L'intérêt de cette chorégraphie étant de se déshabiller en ne montrant pratiquement aucune partie de son anatomie. Prenez le temps de bien travailler vos gestes afin qu'ils soient parfaitement fluides avant la mise en pratique.

ON SE LANCE !

Placez votre main droite sur le chambranle de la porte en faisant face à Bob et déhanchez-vous à gauche en posant votre main gauche sur la hanche.

Déhanchez-vous à droite en relâchant votre main gauche.

Tournez-vous vers le chambranle en y posant les deux mains, à hauteur de votre visage puis ondulez vers le bas en vous plaçant sur la pointe des pieds.
Vos mains doivent rester à la hauteur de votre visage.

Une fois accroupie, relevez-vous en poussant vos fessiers vers l'arrière (votre buste doit rester au même niveau) et en avançant votre buste.

Pour donner un effet de vague, creusez bien votre dos, laissez glisser votre main droite vers le haut et repliez la jambe droite.

Tournez-vous face à Bob, placez les mains de chaque côté de la porte et déhanchez-vous à droite, à gauche, de nouveau à droite, puis entrez en poursuivant le déhanchement.

Avancez vers Bob et placez-vous entre lui et la chaise.

Saisissez votre veste au niveau de l'encolure, marquez un déhanché à gauche et tournez le dos à Bob.

Déhanchez-vous à gauche en découvrant votre épaule droite et en regardant Bob par-dessus votre épaule.

Recouvrez-la.

Déhanchez-vous à droite et découvrez l'épaule gauche, même regard pour Bob.

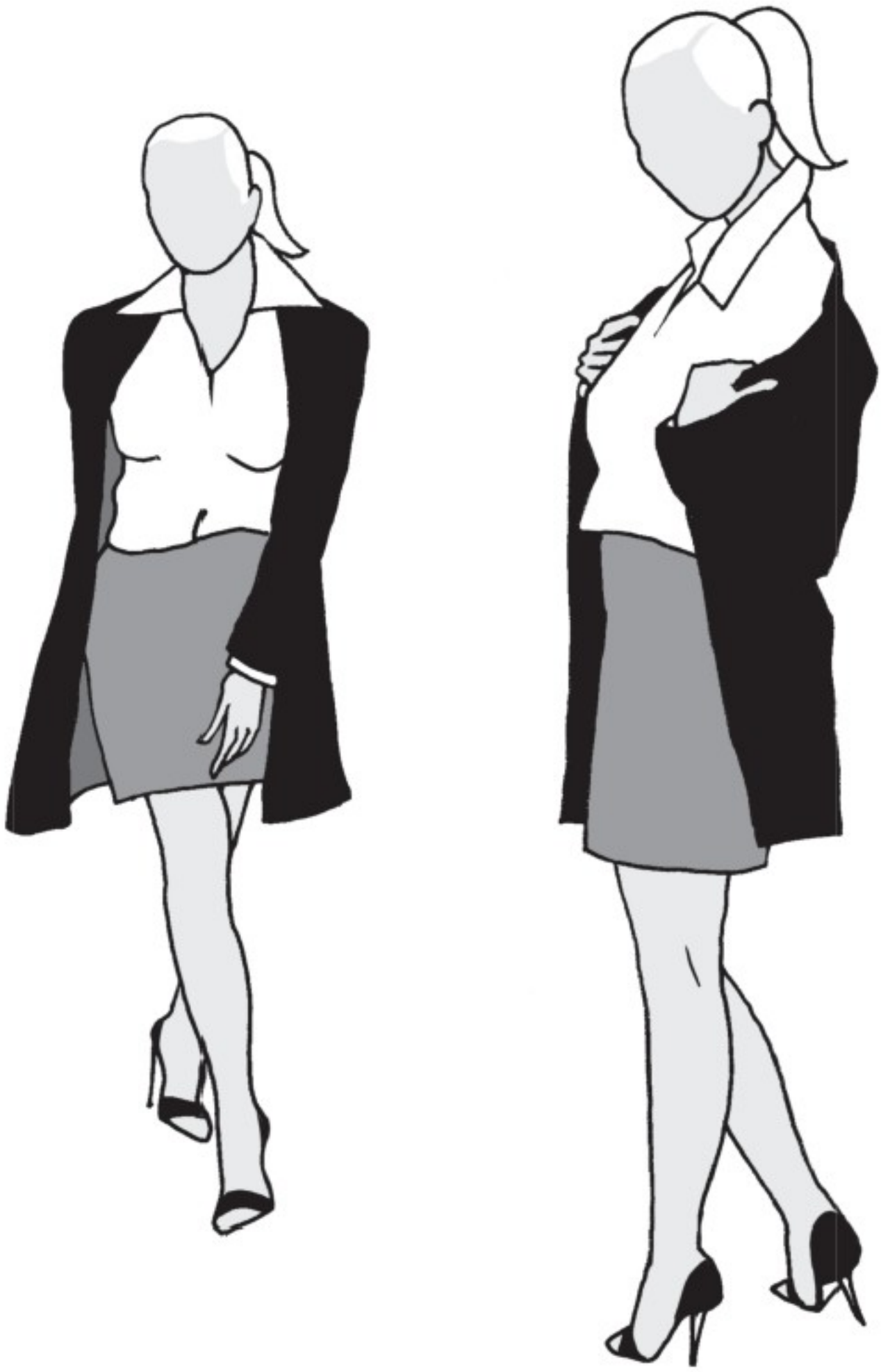
Recouvrez de nouveau et tournez-vous afin de faire face à Bob.

Déhanchez-vous à gauche, laissez glisser la veste le long de vos bras, récupérez-la dans vos mains, derrière le dos, et jetez-la le plus loin possible sur votre droite en écartant légèrement les bras du corps.

Passez derrière la chaise en prenant pour repère les pieds arrière du siège.
Placez votre main gauche sur le dossier (en soutien), puis placez votre pied gauche derrière le pied arrière droit de la chaise.

Pivotez sur la pointe du pied en esquissant simultanément un arc de cercle avec votre jambe droite.

Placez le pied droit légèrement sur le côté de la chaise, de manière à montrer vos genoux, et relevez-en bien le talon.



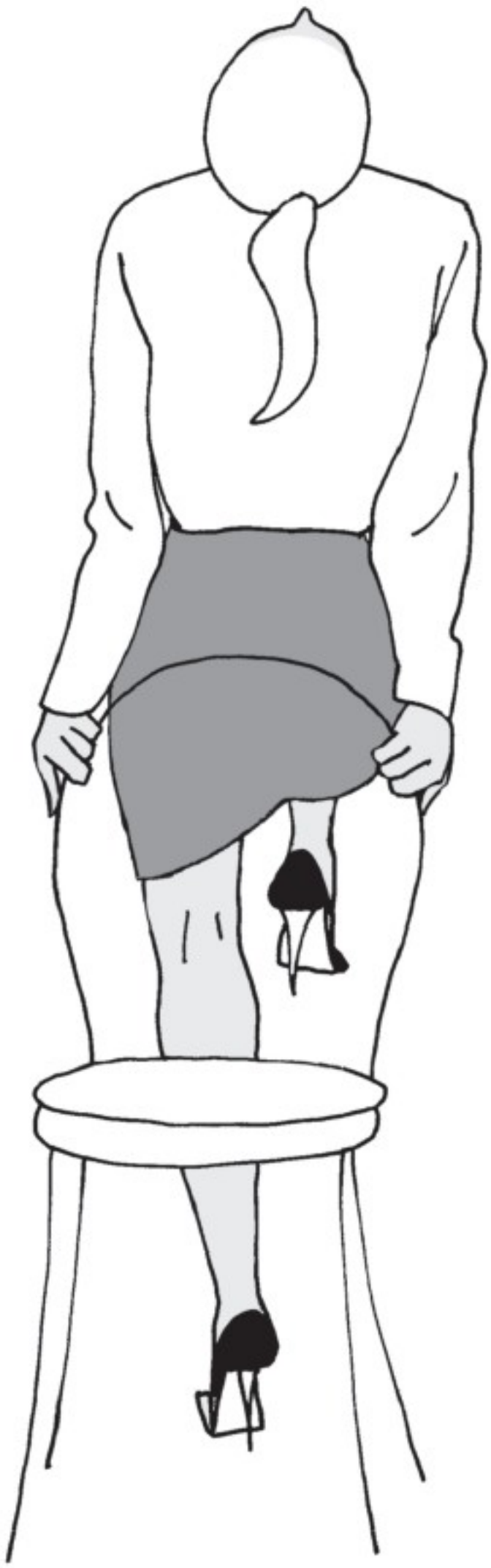
Votre jambe gauche est tendue, votre pied à plat, votre jambe droite est légèrement pliée, votre pied sur la pointe.

Cambrez-vous et ramenez votre épaule droite sous votre menton.
Remontez légèrement votre jupe avec la pulpe des doigts pour libérer un peu le genou, puis relâchez.

Passez de l'autre côté de la chaise en vous redressant et en croisant vos jambes par-derrière.

Esquissez le même mouvement de ce côté-ci puis retournez-vous complètement.

Relevez votre pied au niveau du genou de l'autre jambe et, simultanément, basculez votre tête et vos épaules en arrière d'un coup sec.



Reposez votre pied et revenez vous placer devant Bob pour le retrait de la jupe.

Placez-vous de profil par rapport à Bob (il doit être sur votre droite).

Déhanchez-vous à gauche et ouvrez la glissière. Inclinez-vous vers l'avant en gardant les jambes bien serrées et tendues, le dos cambré et les épaules légèrement en arrière.

Placez vos pouces à l'intérieur de la jupe et faites-la glisser jusqu'à mi-cuisse.

Lâchez tout.

Ne courbez surtout pas le dos, imposez-vous une tenue corporelle stricte et impeccable.

Lorsque la jupe tombe au sol, redressez-vous et déhanchez-vous de nouveau à gauche, puis à droite.

Dégagez le talon gauche, puis le pied entier et posez-le sur le côté de la jupe. Vérifiez toujours en jetant un rapide coup d'œil à vos pieds à ne pas marcher sur le tissu.

Dégagez le talon droit, puis, avec la pointe du pied, dégagez la jupe sur le côté gauche, le plus loin possible (vous devez, pour ce faire, croiser les jambes).

Pour retirer votre chemisier, placez-vous de trois quarts face par rapport à Bob (il doit être sur votre droite).

Ramenez votre poignet gauche au niveau du visage et déboutonnez la manche en vous déhanchant à droite.

Déhanchez-vous à gauche et déboutonnez la manche droite, toujours au niveau de votre visage.

Pour déboutonner le chemisier, tenez le pan gauche de votre chemisier dans la main gauche et déboutonnez du bas vers le haut avec votre main droite.

L'index se place entre les deux pans, sous le bouton, et le pouce fait tourner ce dernier de manière à le faire passer dans la boutonnière.

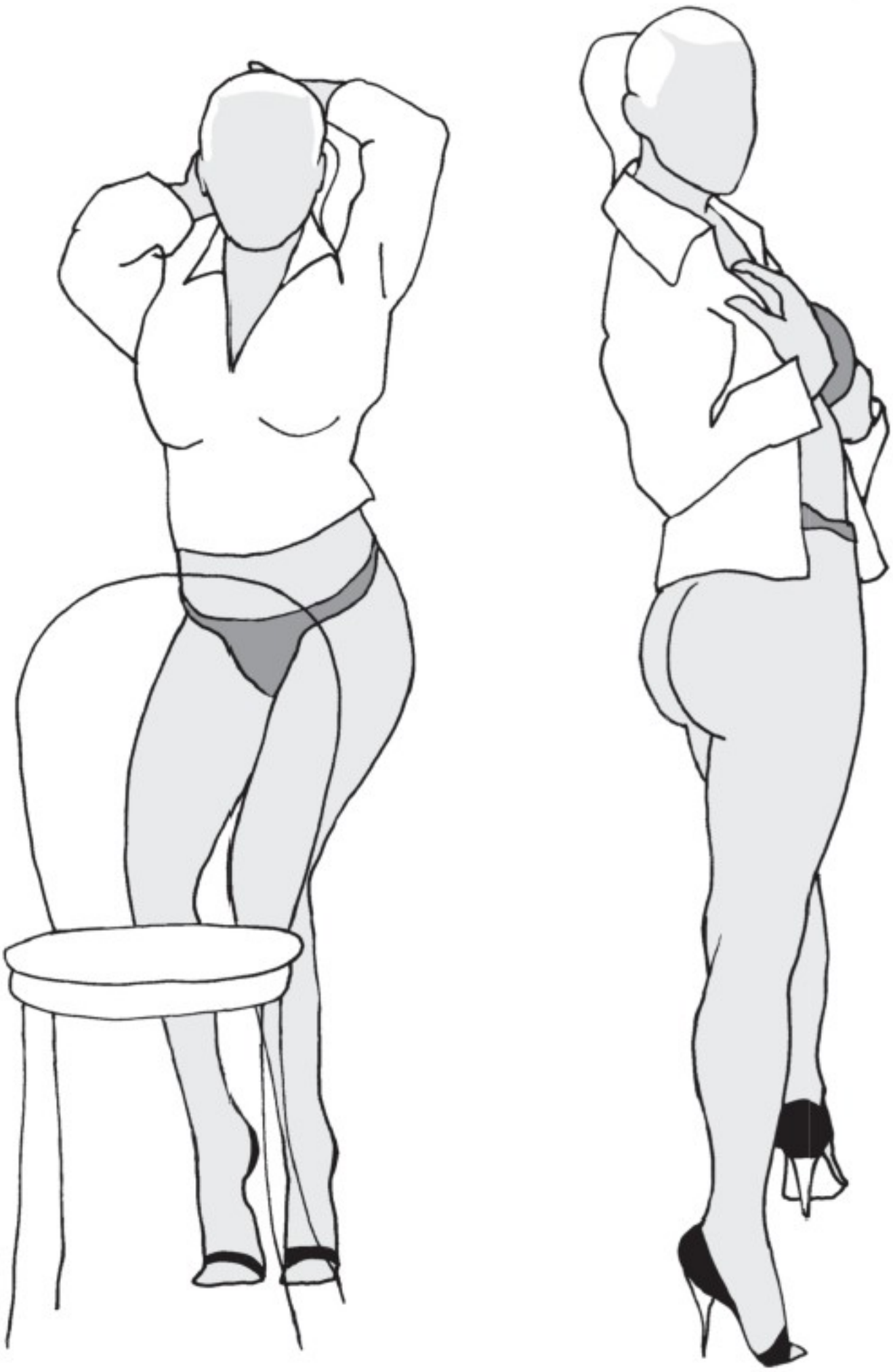
Déboutonnez votre chemisier jusque sous votre poitrine.

Dirigez-vous vers le mur et adossez-vous-y ; déhanchez-vous et relevez vos deux bras au-dessus de votre tête d'un geste assuré et fluide.

Placez-vous sur la pointe des pieds en décollant votre bassin vers l'avant (seul le haut de votre dos est en appui sur le mur) et pivotez sur vos pieds de manière à vous retrouver accroupie. En même temps, laissez tomber vos bras de chaque côté en esquissant la forme d'un soleil.

Une fois accroupie, vous devez avoir les mains de chaque côté du corps, les bras bien tendus.

Commencez à vous relever en effectuant le mouvement inverse.



Une fois relevée, vos deux bras sont de nouveau au-dessus de votre tête, laissez glisser une main le long de l'un d'entre eux et tournez-vous vers le mur.

Vos deux mains sont au niveau de votre visage (si vous avez une commode, vous poserez les mains dessus), esquissez un jeu de jambes en vous déhanchant à gauche, puis à droite, puis à gauche de nouveau.

Retournez-vous en vous adossant au mur, le bassin bien écarté de celui-ci et sur la pointe des pieds ; déhanchez-vous. Une fois tous les boutons défaits, revenez vous placer face à Bob en marquant un déhanché désinvolte puis tournez-vous et déhanchez-vous à gauche.

Tenez fermement le col du chemisier avec vos deux mains et découvrez l'épaule droite en adressant, par-dessus celle-ci, **un regard complice à Bob**.

Recouvrez votre épaule.

Déhanchez-vous à droite et découvrez l'épaule gauche, même regard pour Bob.

Recouvrez de nouveau l'épaule et tournez-vous afin de faire face à Bob en gardant les deux pans du chemisier bien serrés entre eux, avec vos mains sur le col (aucune partie de votre poitrine ne doit être visible).

Déhanchez-vous à gauche, ouvrez le chemisier d'un coup sec et laissez-le glisser le long de vos bras.

Récupérez-le dans vos mains, derrière le dos, et jetez-le le plus loin possible sur votre droite en écartant légèrement les bras du corps.

Faites le tour de votre chaise en passant négligemment votre main sur le dossier.

Asseyez-vous bien au centre de la chaise, les jambes tournées sur le côté gauche, de profil par rapport à Bob, puis placez votre bras gauche sur le dossier et la main droite sur l'assise derrière vous.

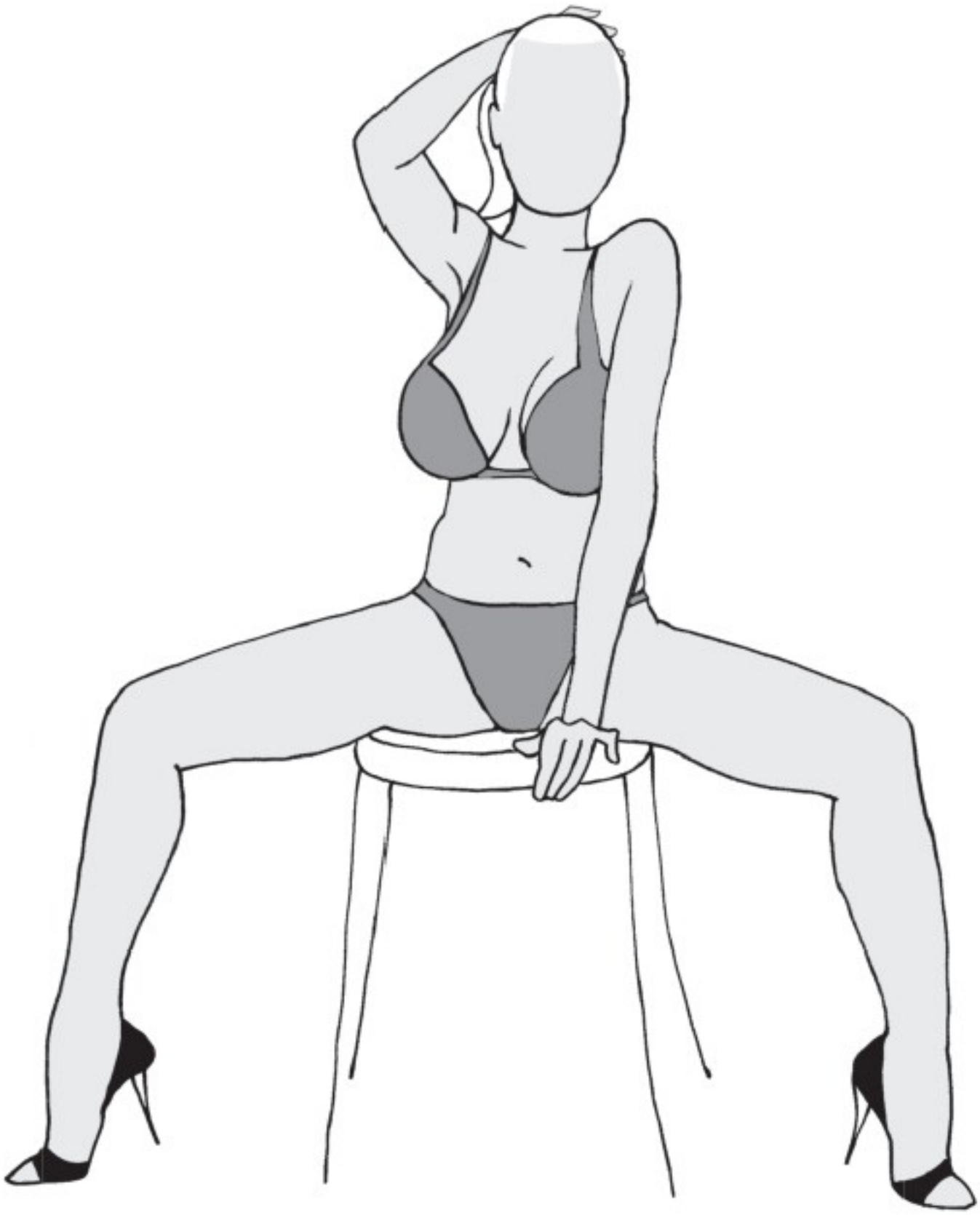
Penchez légèrement votre buste en arrière et tournez vos épaules de trois quarts face (votre bras droit doit être un peu replié).

Tendez votre jambe gauche puis, sans la poser au sol, relevez la jambe droite en faisant un mouvement de pédalo (comme si vous faisiez des abdominaux) et posez tout de suite vos pieds à terre.

Votre jambe gauche doit être pliée à 90°, votre jambe droite doit être tendue, le pied tourné vers l'intérieur (et non posé sur le talon).

Ramenez votre main droite sur l'assise entre vos jambes et effectuez un mouvement circulaire au sol avec votre jambe droite tendue.

À l'arrivée, vos deux jambes doivent être repliées sur chaque côté de la chaise et vous devez avoir vos deux mains croisées à la verticale, sur l'assise, face à vous.

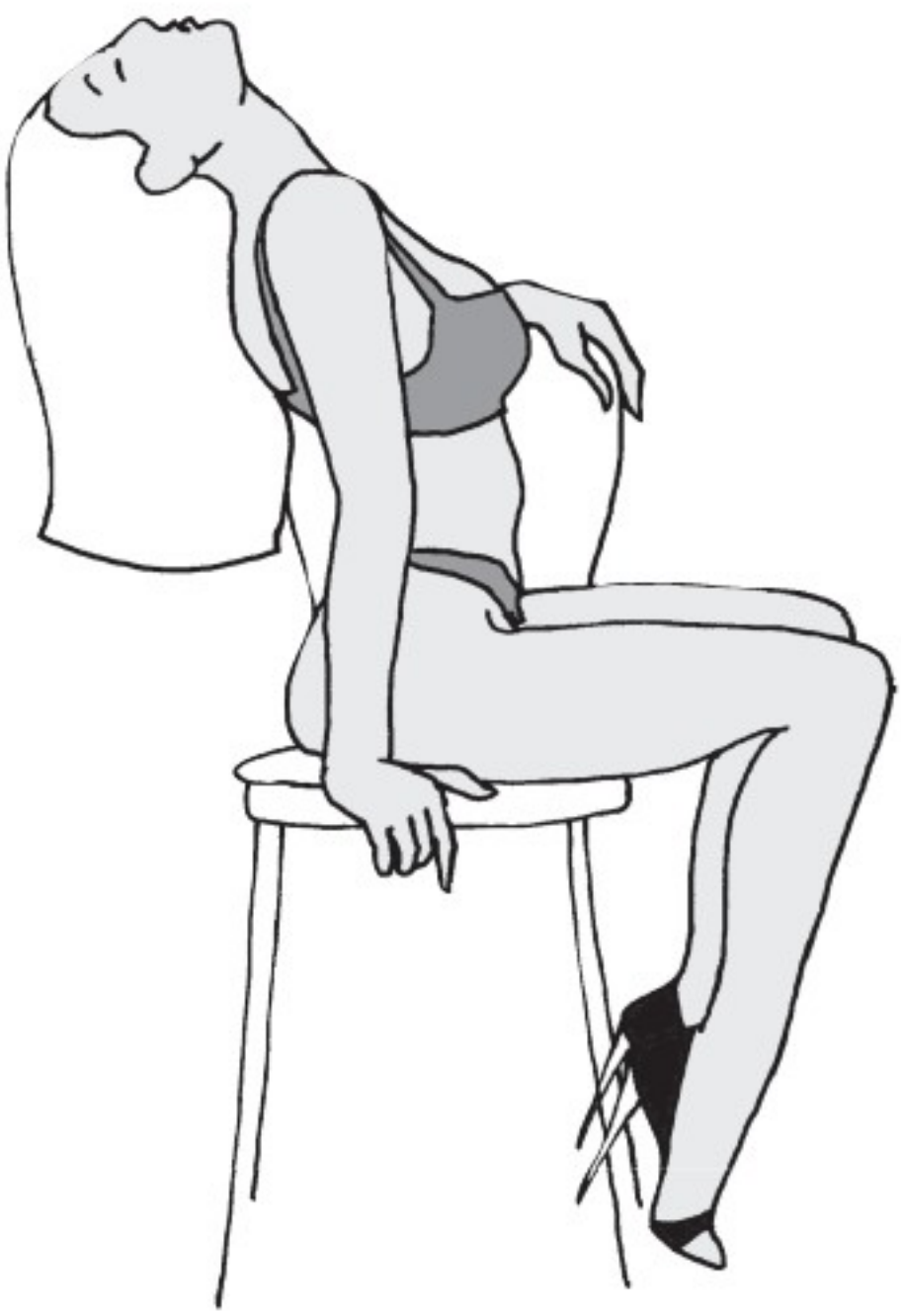


Ramenez l'épaule gauche au niveau de votre menton et baissez le menton en effectuant un regard de biche.

Détachez vos cheveux et effectuez une ample rotation de la tête afin de balancer votre chevelure.

Revenez au point de départ en tendant votre jambe droite vers l'arrière et en faisant pivoter votre buste de profil. Effectuez de nouveau un mouvement circulaire avec votre jambe et ramenez-la, croisée sur la gauche.

Replacez votre main droite sur l'assise et balancez la tête en arrière (Bob est sur votre droite).



Pour vous relever, décroisez les jambes avec détermination et placez la pointe du pied droit sous votre fessier, sur le devant de la chaise.

Pivotez sur la pointe de vos pieds en vous cambrant et en laissant remonter vos mains le long de vos jambes (Bob est sur votre gauche).

Pour retirer votre soutien-gorge, revenez vous placer de trois quarts face à Bob.

Maintenez votre soutien-gorge en plaçant votre avant-bras gauche sous votre poitrine et ramenez la main droite à l'arrière pour le dégrafer.

Faites bien attention à votre placement, Bob ne doit surtout pas apercevoir la main qui se trouve dans votre dos !

Dégrafez le soutien-gorge en utilisant uniquement votre main droite.

Une fois le soutien-gorge ouvert, déhanchez-vous à droite en vous plaçant de profil gauche et baissez

légèrement votre épaule tout en faisant glisser la bretelle gauche avec votre main droite.

Coincez votre soutien-gorge avec le poignet droit et maintenez-le en plaçant votre bras droit sous votre poitrine.

Pivotez sur votre gauche (vous êtes donc de profil droit) et retirez discrètement la bretelle hors du champ de vision de Bob.

Répétez l'opération avec la bretelle droite.

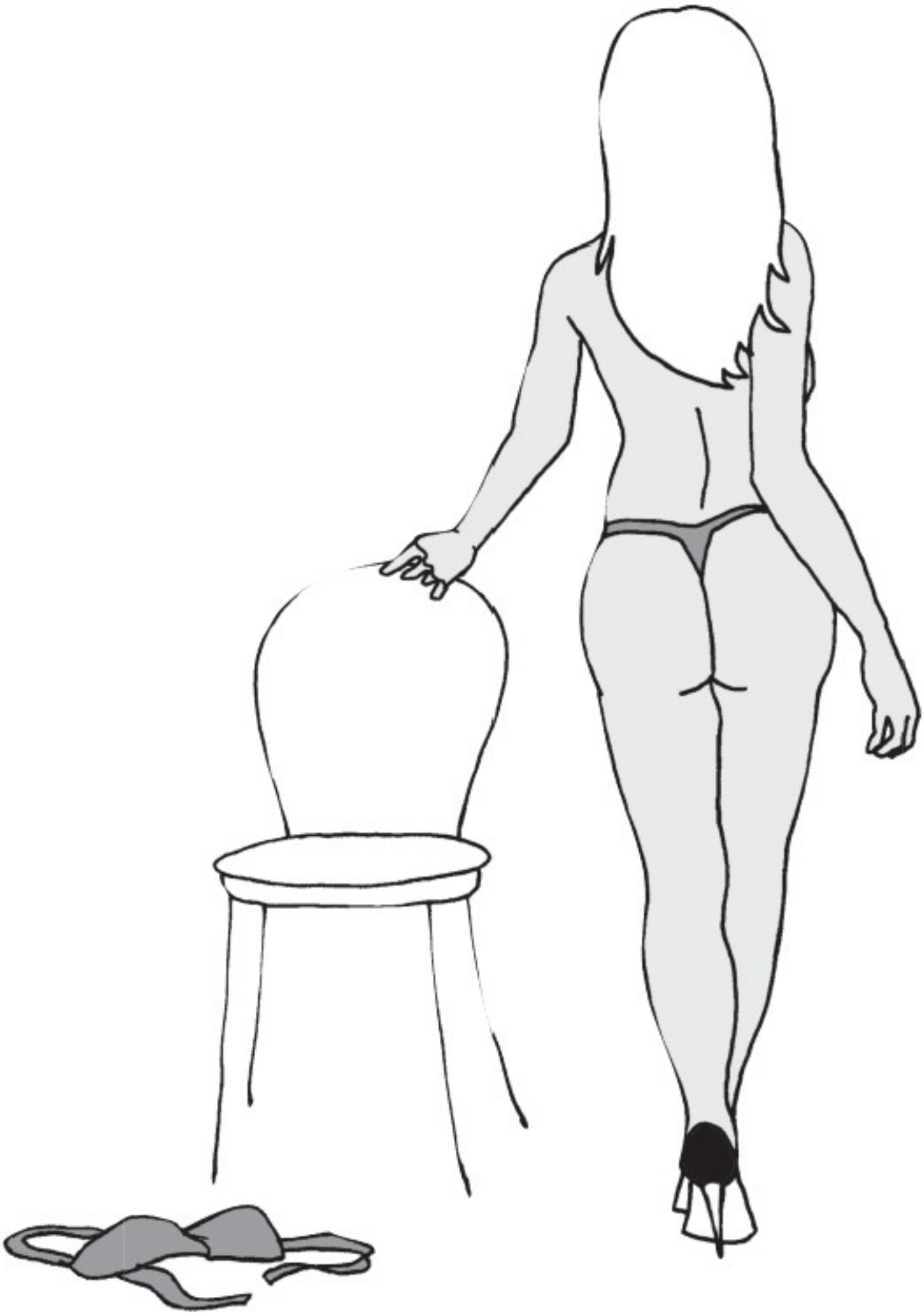
Une fois que vous avez libéré vos bras, tournez le dos à Bob, replacez votre bras droit sous la poitrine et passez la main gauche dans vos cheveux, tout en regardant Bob par-dessus votre épaule et en vous déhanchant à droite.

Saisissez fermement votre soutien-gorge et, simultanément, jetez-le sur la droite en le suivant du regard et en vous déhanchant à gauche.

Restez de dos !

Placez-vous derrière votre chaise, sans vous retourner. Vous avez le dos tourné, les deux mains posées sur le dossier de votre chaise.

Vos pieds sont joints. Procédez à de douces ondulations descendantes et arrêtez-vous au moment où le haut du dossier de la chaise arrive au milieu de votre dos.



Remontez d'un coup sec en écartant les pieds et tournez rapidement la tête sur le côté.

Déhanchez-vous à gauche, puis à droite, puis à gauche encore et revenez devant Bob.

Placez-vous de profil devant votre chaise (vous devez la sentir au niveau haut de votre mollet, sinon c'est que vous êtes trop loin, il faut vous rapprocher), Bob doit être sur votre droite.

Déhanchez-vous à gauche et placez vos pouces entre vos hanches et les lanières du string.

Inclinez-vous vers l'avant en gardant les jambes bien serrées et tendues, le dos cambré et les épaules légèrement en arrière.

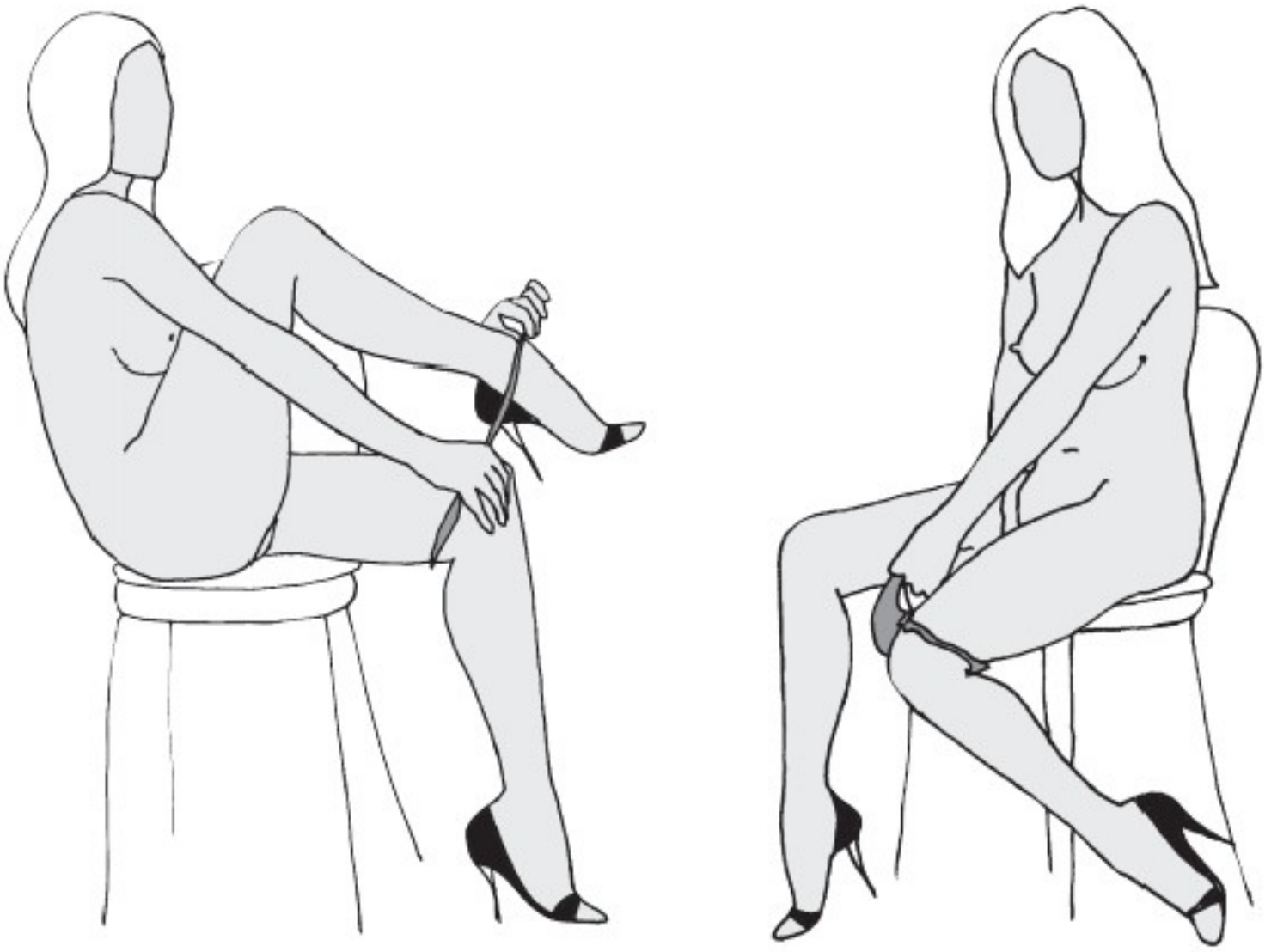
Faites glisser votre string jusqu'aux genoux et asseyez-vous sur le côté (tout en restant de profil par rapport à Bob).

Ne courbez surtout pas le dos, imposez-vous une tenue corporelle stricte et impeccable.

Relevez le pied droit puis, dans le même mouvement, relevez votre genou, faites glisser le string le long de votre jambe et dégagez bien votre talon.

Votre dos doit rester parfaitement droit.

Croisez les pieds (le pied droit derrière le pied gauche), posez votre main droite sur l'assise tout en maintenant



le string dans votre main gauche et pivotez sur votre côté droit (Bob est maintenant à votre gauche).

Effectuez l'opération à gauche de la même manière, sans pivoter de nouveau, croisez vos jambes et jetez le string le plus loin possible !

La suite ne regarde que vous…

6.variantes

Les ombres chinoises : l'art de la suggestion

C'est un jeu très émoustillant pour Bob qui aura l'impression de « voler » des moments d'intimité à une jolie femme qui se déshabille, dont il pourra deviner les courbes et les mouvements par la seule silhouette. Laissez place au fantasme !

Si vous avez un paravent chez vous, profitez-en ! Installez une chaise et une lampe derrière, éteignez toutes les lumières et jouez à fond sur le côté silhouette !

Profitez des différentes astuces indiquées dans la partie « retrait des vêtements » qui ont un fort effet visuel et

mettez-les en application derrière votre paravent ou, à défaut, derrière un grand rideau.

L'avantage, c'est que vous ne serez pas troublée par le regard de Bob et que vous serez beaucoup plus concentrée sur vos gestes, que vous pourrez ainsi peaufiner encore plus.

N'hésitez surtout pas à onduler sur une musique un peu jazzy.

Pour parfaire votre chorégraphie, **faites sortir vos vêtements du champ caché par le rideau ou le paravent** : vous enlevez un bas ? Jetez-le sur le côté, qu'il soit bien visible par Bob ; cela aura pour effet, par ailleurs, de lui rappeler qu'il est tout près de vous…

Ou alors, jetez un bas sur le dessus du paravent, et laissez apercevoir vos doigts de manière furtive…

Lorsque vous détachez vos cheveux, placez-vous de profil dans l'embrasure de l'écran de tissu et, en basculant la tête en arrière, passez une main dans vos cheveux, faites-les bouger.

À la fin de votre effeuillage, laissez apparaître votre main sur le côté en un signe d'invite !

Les déguisements

Dans le cadre d'une chorégraphie « déguisée », tout est permis, pourvu que le partenaire soit tout à fait ouvert à la tenue que vous aurez choisie (ne jetez pas votre dévolu sur une tenue SM si votre homme est un éternel romantique, ça risquerait de ne pas coller !).

Dans les choix qui s'offrent à vous, outre les classiques secrétaire, infirmière, soubrette ou fliquette qui sont devenues d'une banalité affligeante, vous pouvez faire usage de votre habit de noces, d'un déguisement de geisha, de celui d'une danseuse orientale, d'une danseuse de tango… (un conseil, oubliez la tenue de la danseuse de bourrée…).

Le strip-tease néo-burlesque

Une fois que vous aurez exploré toutes les facettes de l'effeuillage classique et de cabaret, vous souhaiterez certainement expérimenter l'effeuillage burlesque.

Après avoir trouvé votre personnage (voir, d'ailleurs, le chapitre « maquillage » pour le make-up adapté), vous être coiffée, pomponnée, harnachée dans votre bustier ou votre guêpière avec force bas et porte-jarretelles – ce qui vous aura demandé un temps de travail et de

préparation considérable –, si vous en avez encore la force, vous pourrez vous jeter dans le grand bain.

Préparez tous les accessoires dont vous aurez besoin pour jouer (éventail, chapeau, gants, nippies…).
Lors de l'effeuillage burlesque, vous n'aurez pas à vous déshabiller totalement.

Vous pouvez tout à fait mettre en place une chorégraphie qui ne requière que le retrait de vos gants et de votre bustier (vous utiliserez donc les gants et l'éventail pour vous cacher derrière ou encore le boa pour vous en envelopper).

Dansez sur la musique en jetant des œillades et en faisant des mimiques de moue boudeuse, de surprise, de joie ; passez par tous les sentiments possibles et imaginables en les exagérant au maximum.

Si Bob affiche un énorme sourire, c'est gagné !

La pin-up attitude

On ne naît pas pin-up, on le devient.

Cela est donc donné à tout le monde, pour peu qu'on y travaille un certain temps.

La pin-up est la femme attirante, sexy et voluptueuse que les soldats américains épinglaient au-dessus de leur lit ou que l'on pouvait voir sur les carlingues des avions pendant la Seconde Guerre mondiale. Historiquement parlant, l'apogée des pin-up a lieu dans les années 1940-1950, surtout aux États-Unis.

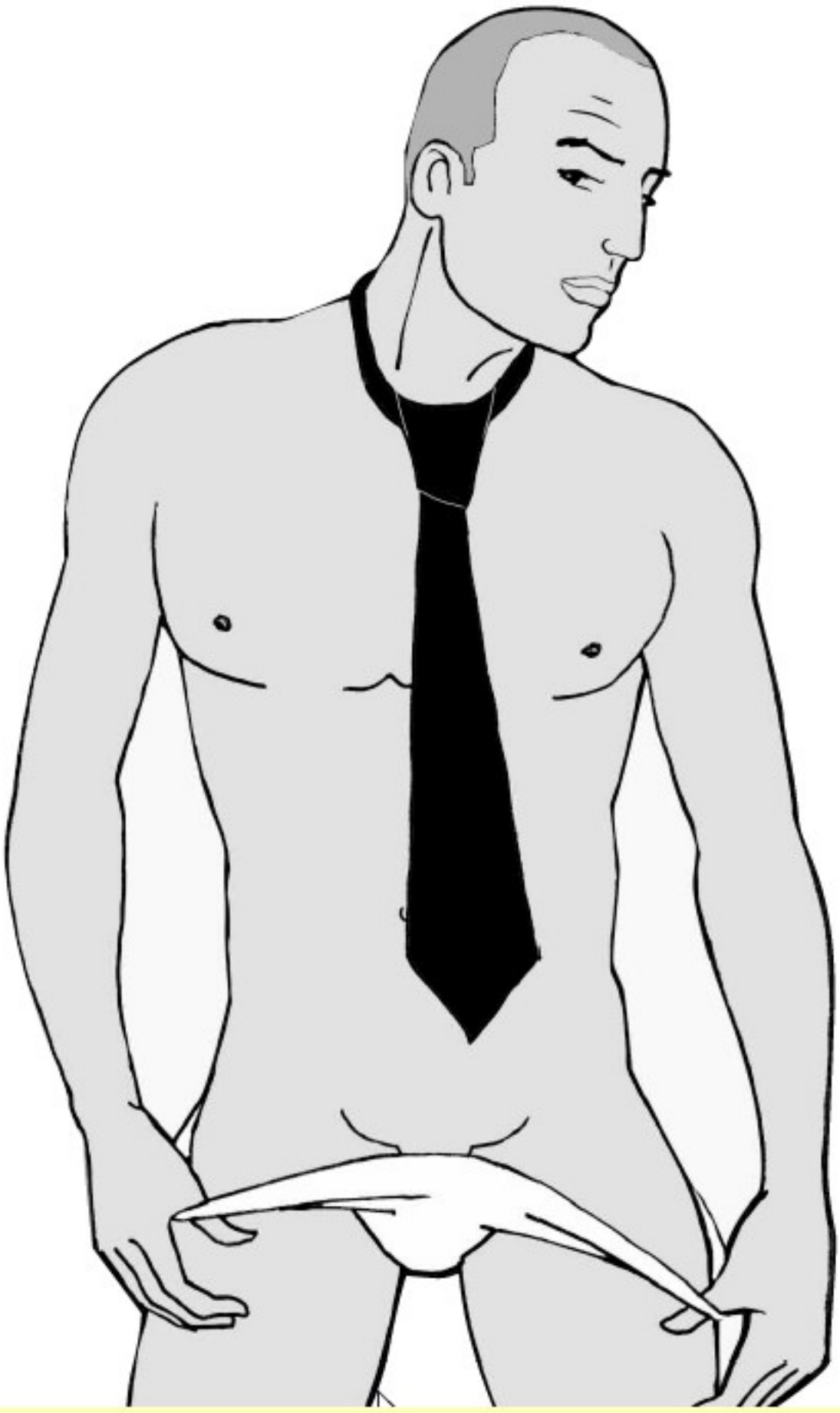
Pour leur ressembler, esquissez vos mouvements en exagérant les postures, faites ressortir vos courbes, cambrez-vous, remontez vos bras pour rehausser votre poitrine, jouez avec vos cheveux et surtout avec votre bouche.

Ayez des manières extravagantes, usez-en et abusez-en, par le biais de vos expressions, de la position de vos mains (toujours bien ouvertes, les doigts fermés, le petit doigt légèrement remonté, le poignet cassé).

Revêtez vos plus hauts talons et faites-vous Femme !

Le strip-tease au masculin

Il n'y a pas de raisons que vous soyez la seule à vous donner tant de mal ! Alors, à partir de ce chapitre, laissez ce livre à votre homme, il faut aussi qu'il travaille !



PRÉPARATIFS !

Tout d'abord, anticipez : emmenez vite un pantalon à pinces chez la retoucheuse de votre quartier, faites-lui poser des Velcro souples sur tout le long des jambes et faites apprêter votre pantalon pour qu'il puisse se retirer d'un coup, d'un seul !

Prévoyez une belle lingerie moulante en Lycra pour faire ressortir le mâle viril qui sommeille en vous (attention, tout de même, quand je dis viril, je ne dis pas poilu ! Alors si ça demande exceptionnellement de passer par l'esthéticienne… votre dulcinée le vaut bien !).

Votre manucure doit être impeccable (pas d'ongles rongés et pleins de cambouis !), vos cheveux lavés, votre barbe rasée (la barbe de trois jours n'est pas du tout glamour, surtout quand elle remonte haut sur les joues et qu'elle descend bas sur la gorge ; ça fait un peu « crade » et en plus ça pique et ça fait mal !).

S'il vous plaît, ne faites pas les hommes des cavernes, jouez-la métrosexuel ou même übersexuel, c'est comme ça qu'on vous aime !

Bannissez les longues chaussettes, préférez-les courtes et sobres. Ensuite on enfile son super pantalon tout préparé pour l'occasion, sa plus belle chemise (parce que ça aussi, on aiiiime !!), la veste assortie qui va bien et on est prêt pour le grand numéro.

UN PEU DE SOUPLESSE...

Quand je parle de souplesse, je ne vous demande pas de savoir faire le grand écart facial (bon, en tout état de cause, si un Van Damme sommeille en vous, on ne va pas se plaindre non plus…).
Déliez un peu votre bassin et essayez d'onduler (devant un miroir, sinon ça peut vite faire ridicule. Quand vous y prenez des mimiques à la Monty Python, juste pour nous faire rire… ça nous fait rire, ça ne nous émoustille pas !). Si vous êtes raide comme un manche à balai, misez sur l'attitude, oubliez les ondulations et incarnez Rhett Butler, sensations fortes garanties !

DES PARFUMS QUI ENVOÛTENT

Ce qu'on aime avant tout, c'est l'odeur de votre peau couverte d'un parfum animal et réchauffé. Sans pour autant tomber dans le seau, habillez-vous de fragrances chaudes et boisées, histoire de nous offrir une petite évasion.
Tentez le musc, la rose, la pomme, la mandarine, le bois, les épices…

SHOW DEVANT !

Pour lui faire la petite surprise, si vous êtes nul en cuisine, en déco, en ambiance, emmenez-la dîner au restaurant (choisissez-le romantique… par pitié !). En rentrant, allumez des lumières douces et lancez la musique : la soirée est à vous !

7. derniers conseils

Que faire une fois le strip-tease achevé ?

Savoir se rhabiller

Tout comme l'effeuillage, le « rhabillage » requiert des gestes souples, graciles et fluides et s'impose comme un art.

Habillez-vous en vous enveloppant dans vos vêtements, en vous y glissant, d'une manière très caressante et voluptueuse. Évidemment, avant de savoir se

rhabiller, il faut d'abord savoir se déshabiller. N'hésitez pas à vous entraîner maintes et maintes fois jusqu'à la perfection du geste, vous pourrez passer rapidement au strip-tease… à l'envers !

Et n'oubliez pas que le plus important est de trouver le bon appui et de maintenir la cambrure…

Les petits tracas

Que faire si… ?
On pourrait constituer un véritable bêtisier à partir des petits incidents qui peuvent émailler un strip-tease. Si, malgré tous vos efforts, vous vous trouvez confrontée aux désagréments mentionnés ci-après, c'est que vous n'avez pas suffisamment mis en pratique les conseils de ce guide : on retourne au boulot !
Ces petites astuces de dernière minute pourront vous permettre d'éviter de vous retrouver dans des situations critiques et difficilement gérables quand on n'a pas l'habitude des strip-teases (ouf, on a eu chaud !).

JE PARS DANS UN FOU RIRE !

N'essayez pas de vous retenir, un visage crispé par un rictus qu'on tente de cacher, surtout si on joue la femme fatale, sûre d'elle, vraiment, ça ne le fait pas…
Si le fou rire pointe le bout de son nez, riez ! **Riez de bon cœur, mais surtout, riez avec élégance** (pas de rire tonitruant ni de rire de phoque, par pitié !), d'un rire féminin, délicat et cristallin. Votre rire deviendra partie intégrante de votre chorégraphie ; jouez sur les émotions.
De plus, le rire va vous donner un regard pétillant, et c'est la meilleure sollicitation que vous pouvez offrir à Bob…

JE TRÉBUCHE !

Déstressez-vous, vous n'avez aucune raison de trébucher si vous avez retiré le tapis du salon, la peau de bête devant la cheminée et si vous avez mis des chaussures à bouts ronds. Si par malheur il vous arrivait de trébucher tout de même, **ne faites surtout pas de moulinets avec vos bras** (ce serait grillé d'avance), restez zen et faites comme si de rien n'était en vous rattrapant délicatement à votre coiffeuse, votre chaise ou votre armoire…
Regarder Bob droit dans les yeux sera d'une aide précieuse, surtout si vous avez l'inestimable don de ne pas faire la grimace en trébuchant !

JE NE ME RAPPELLE PLUS LA CHORÉGRAPHIE !

Pas de panique ! N'oubliez pas que vous êtes la seule à connaître votre chorégraphie, peu importe donc les mouvements que vous allez y mettre, Bob ne s'apercevra de rien pourvu que vous ne restiez pas bloquée, la tête entre les mains ! L'essentiel pour vous étant de savoir dans quel ordre vous devez retirer vos vêtements, la chorégraphie reviendra petit à petit dans la suite logique des choses.
Détendez-vous au maximum et, si jamais un pas de danse passe à la trappe, **jouez sur l'attitude et le jeu avec votre partenaire** ! (enlevez-lui sa cravate, déboutonnez quelques boutons de sa chemise…).

JE NE SUIS PAS SYNCHRO !

Respirez et tentez de vous concentrer au maximum sur la mélodie, faites abstraction de ce qui vous entoure et laissez-vous porter par les basses ; vous allez retrouver rapidement le rythme !
Pour éviter ce type de petits désagréments, pensez au préalable à prendre des repères sur votre musique avant de passer à l'action.

JE ME SENS RIDICULE !

Je vous rassure tout de suite, il n'y a que les gens qui manquent totalement de confiance en eux qui soudain se sentent ridicules. Cela ne risque pas de vous arriver

si vous êtes assurée de vos gestes, de votre chorégraphie et de la manière de retirer vos vêtements.
Bien au contraire, si tout est parfaitement maîtrisé, aucune raison que ce sentiment vous envahisse ! Si vous vous sentez simplement ridicule de faire ce petit cadeau à Bob, c'est que peut-être votre relation n'est pas assez profonde pour que vous soyez rassurée quant à ses sentiments. **Détournez votre gêne en le faisant « participer » au jeu** : déboutonnez sa chemise, retirez-lui sa ceinture… et mettez-le à contribution lors du retrait de vos vêtements (le soutien-gorge ou les bas, par exemple).

JE JETTE LA JUPE EN AYANT SUIVI LES CONSIGNES, MAIS ELLE ME REVIENT À LA TÊTE !

Si elle vous revient à la tête, c'est que vous n'avez pas bien suivi les consignes !
Retournez vite au chapitre concernant le retrait de la jupe et retravaillez votre jeté.
Si jamais elle vous revient tout de même à la tête, faites comme si vous aviez anticipé cette possibilité et comme si c'était fait exprès. Rattrapez-la avec votre main, faites-la tourner et jetez-la sur le côté, au plus loin.
Attention, tout de même, la seconde solution requiert d'avoir des réflexes du tonnerre !

JE N'ARRIVE PAS À ME DÉPÊTRER DU PANTALON !

Lorsque vous entreprendrez de faire un strip-tease en pantalon, oubliez les jeans et autres matières rigides et moulantes. **Ne vous placez pas trop loin de Bob, vous risquez d'avoir besoin de lui** ! Si vous bloquez au niveau du retrait des bas du pantalon alors que vous êtes à quatre pattes, faites comme si tout était planifié : laissez glisser votre main le long de votre jambe droite (en simulant une caresse) et ramenez les jambes sur le côté de manière à vous retrouver assise au sol face à Bob.
Penchez-vous légèrement en arrière en ramenant vos pieds entre ses genoux et caressez-les de vos pieds, il vous aidera à retirer votre pantalon.

Une fois retiré votre pantalon, n'ayez pas de gestes brusques (je vous rappelle que vous êtes censée avoir la maîtrise totale de la situation), laissez vos deux jambes bien tendues à la verticale et glissez votre pied le long de l'autre jambe (simulez toujours la caresse), puis remontez-le, faites la même chose de l'autre côté, puis basculez vos jambes sur le côté et reprenez votre chorégraphie.

JE ME FOCALISE SUR MES COMPLEXES !

Comment vous dire… ?
Pensez-vous vraiment que Bob se focalise sur ces petits défauts qui vous pourrissent la vie ?
Si vous avez décidé de plaire, il est indéniable que vous

plairez. Pour vous rassurer tout à fait, sachez que nous avons toutes des complexes (oui, oui, moi aussi !), il faut juste apprendre à les oublier quelques temps, surtout lorsqu'on offre un si joli cadeau à l'homme de sa vie.
Mettez en pratique les placements étudiés et vous ne vous verrez plus comme avant.
Par ailleurs, n'oubliez pas qu'entretenir son corps est un mal nécessaire au bien-être moral : manger sainement et faire du sport n'est pas forcément ce qu'il y a de plus motivant, mais dites-vous que le jeu en vaut bien la chandelle !
Prenez le temps de ne vous consacrer qu'à vous et de **faire ressortir les aspects de votre corps qui vous plaisent le plus** ; renversez les complexes en pensée positive, vous dévoilerez certainement une partie de vous que vous n'imaginiez même pas !

MA FERMETURE ÉCLAIR RESTE COINCÉE !

Afin d'éviter ce genre de déconvenues, vérifiez toujours avant de vous jeter dans le bain que tout est en parfait état de marche. Pour pallier ce petit problème, on fait appel à ce que notre mamie nous a appris : un coup de savon de Marseille sur la glissière, et on repart comme en quarante !

JE N'ARRIVE PLUS À DÉGRAFER MON SOUTIEN-GORGE !

À l'instant même où vous entreprenez de dégrafer votre soutien-gorge, comptez jusqu'à trois !

Si au bout de trois, vous n'êtes pas venue à bout des agrafes récalcitrantes, dirigez-vous vers Bob, tournez-vous légèrement et tirez deux à trois fois sur la lanière arrière de votre soutien-gorge en lui affichant votre plus joli sourire, il comprendra qu'il doit, lui aussi, apporter sa contribution !

MON TALON S'EST CASSÉ !

Vous avez trop marqué l'appui sur le talon droit et il a plié, s'est cassé…
Pas de panique, on passe au plan B !
L'air de rien, récupérez votre chaussure cassée dans la main le plus discrètement possible et jetez-la loin ; faites de même avec l'autre. Attention : **travaillez toujours sur la pointe des pieds et ne relâchez pas votre attention**, poser les pieds à plat vous ferait perdre tout votre glamour et vous mènerait droit à la catastrophe !

Les dix commandements

Pour finir, voici donc les dix commandements à appliquer sans faillir :

- Se mettre en valeur
- Prendre soin de soi
- Oublier ses complexes
- Profiter des étoiles tombées dans les yeux de Bob
- Garder le sourire et positiver
- Lui faire comprendre qu'il est le plus important…
- Mais que vous tenez les rênes !
- Garder un air détaché
- Ne pas oublier qu'il vous aime
- L'aimer !

Imprimé par Sagrafic, Plaza Urquinaona, n° 14, 7° 3ª, 08010 Barcelone, Espagne.
Dépôt légal : Mai 2009.

L'auteur de ce guide, Violeta Carpentier, est la responsable et fondatrice d'ArtStrip, la plus importante école de strip-tease en France, créée en 2002, et accueillant aussi bien des professionnelles du lap dance que des femmes désireuses de découvrir cette forme de danse.
Elle nous livre ici tous ses secrets, expliquant en détail mille petites choses qu'il ne faut pas oublier avant de débuter son numéro : comment choisir la lumière et la musique, comment se maquiller le visage et le corps, comment opter pour le chemisier, le soutien-gorge ou la culotte les mieux adaptés aux circonstances (donc faciles à enlever et à jeter en l'air)... Mais surtout elle vous fera découvrir l'art et les manières de dévoiler progressivement et sensuellement votre épaule, vos jambes, vos seins, et plus si vous le jugez nécessaire. Largement illustré par Axterdam, ce guide vous permettra d'apprendre pas à pas des chorégraphies et l'art de l'effeuillage.

Osez ... tout savoir sur le sexe

« Osez » est une collection de petits guides précis et ludiques, consacrés à toutes les pratiques sexuelles.

ArtStrip School

ISBN : 978-2-84271-408-6

9 €

www.lamusardine.com
Illustration : Arthur de Pins